

Serbian

PROBLEMATIČNO problemi, opcije KOCKANJE



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	11/2	20.40
L b	115	12	8	1 1/2	10 1/2	4 1/2	2 1/2	9.20
L c	117	2	2	1 1/2	1 1/2	1 1/2	3/4	25.50
L d	121	3	3	5 1/2	4 1/2	3 1/2	5 1/2	36.80
L e	117	10	5	4 1/2	1 1/2	10 1/2	8 1/2	1.80
L f	117	10	5	4 1/2	5 1/2	8 1/2	7 1/4	45.80
L g	115	11	8	8 1/2	2 1/2	9 1/2	8 1/2	9.20
L h	119	7	9	8 1/2	6 1/2	7 1/2	9 1/2	8.10
L i	117	6	11	9 1/2	8 1/2	10 1/2	10 1/2	
L j	117	5	4	3 1/2	2 1/2	1 1/2	1 1/2	
L k	117	9	7	12	12			

Problematično kockanje: problemi, opcije



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

Sadržaj

Zasluge	5
Uvod	7
1 Šta je kocka?	9
2 Šta je problematično kockanje?	11
3 Posledice kockanja	17
4 Dobijanje pomoći	23
5 Gde potražiti pomoć?	31

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: problemi, opcije sastavila je radna grupa odseka za razvoj programa u CAMH-u.

Uvod

Ovaj priručnik je namenjen osobama koje imaju problem sa kockom. Ukoliko vama bliska osoba prekomerno kocka, molimo vas da pogledate brošuru *Problematično kockanje: priručnik za porodice*.

Možda vas zabrinjava vaše kockanje, ili ono zabrinjava ljude do kojih vam je stalo. Nadamo se da će ovaj priručnik da vam pomogne da:

- shvatite razliku između nisko-rizičnog i štetnog kockanja
- shvatite kako kockanje može da deluje na vaš život
- odlučite da li bi trebalo da prestanete, da smanjite ili da promenite vaše navike kockanja
- vidite kako savetovanje može da vam pomogne
- pronađete resurse koji su pomogli drugim ljudima koji imaju problem sa kockom.

U ovom trenutku vam se možda čini da vam je život van kontrole. Kockanje može da izazove ozbiljne novčane i porodične teškoće. Možda imate i problema sa zdravljem. Sve ovo su ozbiljni problemi.

Ali, uz pomoć, vi možete da prevaziđete svoje kockarske probleme. Posebno obrazovani savetnici uspeali su da pomognu hiljadama ljudi da prestanu ili da kontrolišu svoje kockanje. I vi možete da budete jedan 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 domine
- 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 and 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 1992. godine ta suma iznosila \$106.²

(“Problem kockanja: Statistika” nastavak)

- U 2005. godini, 3.4 % odraslih osoba imalo je srednjih ili ozbiljnih problema s 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

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.^{4,5}

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. 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

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 zašto 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.

Nisko-rizično kockanje i štetno kockanje

Ne predstavlja svako kockanje problem. Kockanje može da bude nisko- rizično ili štetno. Kockanje sa malim rizikom je ako vi:

- ograničite sredstva koja ćete da potrošite na kockanje
- prihvatite gubitak i ne pokušavate da povratite izgubljeno
- uživate u pobedi ali ste svesni da je pobjeda slučajna
- održavate ravnotežu između kockanja i drugih oblika zabave
- ne kockate se da bi platili račune ili otplatili dugove
- ne kockate se kada vam je moć rasuđivanja umanjena zbog uticaja alkohola ili droge
- nikada ne pozajmljujete novac, ne koristite investicije ili porodičnu ušteđevinu da biste se kockali
- ne kockate se da bi pobjegli od problema ili lošeg raspoloženja
- kockanjem ne nanosite štetu svom poslu, zdravlju, finansijama, ugledu ili porodici.

Kockanje je štetno ako ste počeli da:

- lažete o kockanju ili ga držite u tajnosti
- gubite kontrolu nad vremenom i igrate duže nego što ste planirali
- osećate se depresivno ili ste ljuti nakon kockanja
- trošite više novca nego što ste planirali, ili više nego što možete da priuštite
- zanemarujete posao i porodične obaveze zbog kockanja
- pozajmljujete novac ili koristite porodični novac za kockanje
- «trčite za gubitkom» u nadi da povratite izgubljen novac

- verujete da će kockanje na kraju da se isplati
- vidite kocku kao najvažniju stvar u životu
- koristite kockanje da bi se nosili sa svojim problemima ili da izbegnete stvari
- dolazite u sukob sa porodicom i prijateljima zbog kockanja
- zanemarujete svoje fizičko i emotivno zdravlje zbog kockanja.

Da biste videli da li je vaše kockanje problematično, ispunite sledeći upitnik:

DA LI JA IMAM PROBLEM SA KOCKANJEM?

Ovaj upitnik je sastavljen prema «Canadian Problem Gambling Index». On će da vam pomogne da odlučite da li bi trebalo da promenite svoje kockarske navike. Zaokružite odgovore koji odgovaraju vašoj situaciji i na kraju saberite bodove.

U poslednjih 12 meseci:

Kockali ste se sa više novca nego što ste smeli da izgubite?

0 Nikada 1 Ponekad 2 Uglavnom 3 Skoro Uvek

Da li je trebalo da se kockate sa više novca da bi doživeli isto uzbuđenje?

0 Nikada 1 Ponekad 2 Uglavnom 3 Skoro Uvek

Da li ste se vratili sledećeg dana da povratite ono što ste izgubili?

0 Nikada 1 Ponekad 2 Uglavnom 3 Skoro Uvek

Da li ste pozajmili novac ili nešto prodali da bi imali novac za kockanje?

0 Nikada 1 Ponekad 2 Uglavnom 3 Skoro Uvek

Da li ste pomislili da možda imate problem sa kockanjem?

0 Nikada 1 Ponekad 2 Uglavnom 3 Skoro Uvek

(«Da li ja imam problema sa kockanjem?» nastavak)

Da li vam je kockanje izazvalo zdravstvene probleme, uključujući stres ili teskobu?

0 Nikada 1 Ponekad 2 Uglavnom 3 Skoro Uvek

Da li su vas ljudi kritikovali dok ste se kladili ili su rekli da imate problema sa kockom (bez obzira da li ste se vi s tim složili ili ne)?

0 Nikada 1 Ponekad 2 Uglavnom 3 Skoro Uvek

Da li je vaše kockanje izazvalo novčane probleme vama ili vašoj porodici?

0 Nikada 1 Ponekad 2 Uglavnom 3 Skoro Uvek

Da li ste se osećali krivim zbog načina na koji se kockate ili zbog onoga šta se desi kad se kockate?

0 Nikada 1 Ponekad 2 Uglavnom 3 Skoro Uvek

Ukupan broj bodova:

Što je veći broj bodova, to je veći rizik da imate problema sa kockom.

0: Nemate problema sa kockom.

1 ili 2: Kockanje je nisko-rizično i ne izgleda da nanosi veliku štetu.

3 do 7: Kockanje srednje rizičnosti koje izaziva neke probleme.

8 ili više: Problematično kockanje koje uzrokuje probleme i može biti van kontrole.

Rizik od kocke je veći ako ste nedavno doživeli gubitak ili promenu kao što je raskid veze, razvod, gubitak posla, penzionisanje, ili smrt voljene osobe.

Faktori rizika

Postoje mnogi faktori rizika kod problematičnog kockanja.

Rizični su faktori oni zbog kojih je osoba sklonija da postane zavisna od kocke. Vi ste više skloni riziku:

- ako ste imali veliki dobitak na početku kockanja
- ako imate novčanih problema
- ako ste nedavno doživeli gubitak ili promenu kao što je raskid veze, razvod, gubitak posla, penzionisanje, ili smrt voljene osobe

- kockate se da bi se nosili sa zdravstvenim problemom ili fizičkim bolom
- ako se često osećate usamljeno
- ako nemate dovoljno interesovanja ili hobija ili osećate da vam je život besmislen
- ako često osećate dosadu, rizičnog ste ponašanja ili delujete bez razmišljanja
- ako koristite kocku, alkohol, ili droge kako bi ste se nosili sa negativnim osećanjima ili događajima
- ako ste često deprimirani ili uznemireni
- ako ste bili zlostavljani ili ako ste doživeli traumu
- ako imate (ili ste imali) problema sa alkoholom, drogama, kockom ili prekomernim trošenjem
- ako živite u porodici u kojoj neki član ima problema sa alkoholom, drogama, kockanjem ili prekomernim trošenjem
- ako mislite da imate sistem ili znate način na koji ćete povećati svoje šanse za pobedu

Što više od gore navedenih stavki prepoznate u sebi, to bi više morali da se pazite kockanja.

Kako da pronađete pomoć

Ukoliko mislite da imate problema sa kockanjem, vi možete da dobijete pomoć. Poglavlje 4 vam nudi odgovor kako.

3

Posledice kockanja

Zašto jednostavno ne mogu da prestanem?

“Kako se ovo dogodilo? Ne mogu da verujem u kakvom sam problemu.”

“Ako sada prestanem da se kockam, moraću da priznam da sam totalni gubitnik. Neću moći da otplatim sve svoje dugove.”

“Da imam novca da investiram, sigurno bi mi se sreća promenila. Treba samo jednom da dobijem.”

“Čak i da opet dobijem, sigurno bih opet sve izgubio/la.”

“Ne mogu da se sam/a suočim sa ovim problemom, ali me je sramota da tražim pomoć.”

“Trebalo bi da mogu sam/a da rešim svoje probleme. Kako sam mogao/la da budem tako glup/a?”

“Nisam ni pomislio/la da može doći do ovoga.”

Da li vam ove izjave zvuče poznato? Mnogi ljudi sa problemom kockanja priznaju da su izgubili kontrolu nad količinom vremena i novca koji su potrošili na kockanje. A za to vreme su zanemarili druge odgovornosti. Oni su bili svesni da imaju probleme, ali kockanje im se činilo jedino važnim.

Mnogi ljudi koji se neumereno 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 odolili.

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. Neki ljudi i dalje veruju da će sistem koji imaju da se isplati, da će sreća da se promeni i da je vreme da pobede. Drugi veruju da je jedini način da se izvuku iz situacije koje se stide da nastave da se kockaju.

Drugi obećaju da će da prestanu, ali ne mogu. Boje se da će ih voljene osobe razotkriti. To ih navodi da se sve više sakrivaju, i da padaju u sve dublji dug. Oni se i dalje nadaju velikom dobitku koji će im rešiti problem. Ponekad se dogodi da pobede, što ih drži u nadi – sve dok ponovo ne izgube. Ako sada prestanu, osećaće se kao gubitnici. Moraće da se suoče sa svim problemima kojima je uzrok kocka.

Teško je da sami promenite svoje navike kockanja. Savetovanje može da vam pomogne da pronađete dugotrajna rešenja vašeg problema.

Ako ste i vi kao većina ljudi koji se preterano kockaju, možda ste mnogo puta probali da smanjite ili da prestanete da se kockate. Teško je da sami promenite svoje navike kockanja. Savetovanje može da vam pomogne da pronađete dugotrajna rešenja vašeg problema.

Rizici i nagrade kocke

Mnogi ljudi nisu sigurni što osećaju u vezi s kockanjem (vidi tablicu nasuprot). Vi se možda ne želite odreći kockanja ali, u isto vreme vidite da vam nanosi štetu. Zbunjenost oko ovoga je česta. Savetovanje možete da vam pomogne da ispitajte vašu situaciju i nađete načina kako da vratite ravnotežu u vaš život.

RIZICI I NAGRADE KOCKE

Možda imate pomešana osećanja u vezi kocke. Moguće je da ćete se prepoznati u sledećim izjavama o rizicima i zadovoljstvima koje pruža kockanje:

NAGRADE

Kockam se zato što:

- Volim uzbuđenje koje donosi igranje.
- Znam da bi veliki dobitak mogao da reši sve moje probleme.
- Kockanje je moja jedina šansa da postanem milioner.
- Osećam se važnim kad pobedim. Volim kad mogu da počastim moju porodicu i prijatelje.
- Imam siguran sistem. Samo je pitanje vremena kada ću ponovo da dobijem.
- Kad mi «krene» onda mogu da zaradim novac brzo i lako.
- Kockanje mi pomaže da na trenutak zaboravim na probleme i bol.
- Kockanje je jedina stvar u mom životu koja pripada samo meni. Kad se kockam, onda ja imam kontrolu.
- Kad se kockam, onda imam priliku da izađem iz kuće. Osećam se siguran/a i dobrodošao/la.
- Svi moji prijatelji se kockaju.

RIZICI

Pomišljam da potražim pomoć jer:

- Moj partner preta da će da me ostavi ako ne prestanem.
- Stalno se svađamo zbog mog kockanja.
- Dosadilo mi je da se sakrivam, da lažem i da sakrivam gubitke.
- Moj ugled je narušen.
- Kreditori me progone. Razmišljam o bankrotstvu.
- Kockanje je jedina stvar na koju mislim. Kockanje je preuzelo kontrolu nad mojim životom.
- Prestao/la sam da vodim računa o stvarima koje bi morale da mi budu važne.
- Pozajmio/la sam novac od mnogih ljudi. Sram me je da im se pojavim pred oči.
- Bojim se da ću da dobijem otkaz jer sam stalno rastrojen/a.
- Zdravlje mi je narušeno.
- Uglavnom i ne uživam u kockanju.
- Osećam se takvim gubitnikom. Ponekad se mrzim toliko da bi najradije sve okončao/la.

Uticaj na porodicu

Problemi sa kockom mogu da izazovu snažna osećanja kod članova porodice što samo otežava rešavanje problema.

- Kockanje može da nanese štetu porodici na više načina:
- *Problemi sa novcem:* Članovi porodice mogu da se osećaju uplašeno, ljuto, i prevareno kada saznaju da su ušteđevina, imovina ili stvari u privatnom vlasništvu izgubljene.
 - *Emotivni problemi i izolacija:* Problemi sa kockom mogu da izazovu snažna osećanja kod članova porodice što samo otežava rešavanje problema. Često, partneri osoba koje imaju problem sa kockom ne žele emotivnu ni fizičku bliskost sa osobom koja ih je povredila. Članovi porodice počinju da izbegavaju druge ljude jer ih je sramota. Sve to otežava mogućnost da se dobije ljubav i podrška.
 - *Fizičko i mentalno zdravlje:* Stres uzrokovan kockanjem ponekad donosi zdravstvene probleme i osobi koja se kocka i njegovoj/njenoj porodici. Ovo mogu biti teskoba, depresija, i drugi problemi izazvani stresom kao na primer nesanica, 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 često zaborave na sebe i svoje potrebe.
 - *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“. Deca takođe mogu da pomisle da moraju da stanu na stranu jednog od roditelja. Ona prestaju da veruju roditelju koji ne održava obećanja. Neka deca pokušaju lošim ponašanjem da svrate pažnju sa roditelja koji ima problem sa kockom.
 - *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. Ukoliko se ovo dešava u vašoj porodici, smesta potražite pomoć (vidi poglavlje 5).

Teskoba i depresija

Mnogi ljudi koji preterano kockaju osećaju stres, teskobu i depresiju. Ovo dalje otežava spavanje, sposobnost da se razmišlja i rešavaju problemi.

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).
- Appetit 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 lekarem ili nekim drugim zdravstvenim radnikom (savetnik za problematično kockanje može da se pobrine da primite pomoć koja vam je potrebna). Recite im o problemu koji imate s kockom. Lečenje može da uključi uzimanje lekova i/ili savetovanje i neku drugu vrstu podrške.

Ako ste u depresiji, razgovarajte sa zdravstvenim radnikom. Obavestite ga i o vašem problemu s kockanjem.

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 preterano konzumiraju 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.

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. 33).
- 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) dogovorite se da što pre posetite savetnika (vidi str. 31). Obično mogu da vas prime za samo nekoliko dana.
- Razgovarajte sa nekim kome verujete, kao što je prijatelj ili duhovni savetnik.

4

Dobijanje pomoći

Ako mislite da imate problema sa kockanjem, postoji način da vam se pomogne. 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 vam pomogne da razumete zašto se kockate, tako da biste mogli da prestanete, smanjite ili promenite kockarske navike. Ono takođe može da vam pomogne da prevaziđete povređena osećanja i da ponovo uspostavite poverenje u porodici.

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 kockom kao i drugim problemima.

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 nudi specijalizovano savetovanje u vezi problematičnog kockanja je blizu vaše kuće. Rezidencijalni i dnevni tretmani se takođe nude na brojnim lokacijama u provinciji Ontario. Uz ovo postoje i telefonsko savetovanje 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 savetovanje može da pomogne meni?

Ljudi često pitaju da li moraju da prestanu da se kockaju kako bi počeli sa savetovanjem. Samo vi možete da odlučite da prestanete da se kockate. Vaš savetnik neće vršiti pritisak na vas da se promenite dok vi niste na to spremni.

Kockanje različito utiče na različite ljude i njihove porodice. Savetnici koji se bave problematičnim kockanjem će vam pružiti informacije u vezi kockanja. Oni će vam pomoći da vidite opcije koje imate i da odlučite šta je dobro za vas. To može biti i da uzmete predah od kockanja. Neki ljudi odmah znaju koje korake žele da preduzmu, dok drugi nisu sigurni. U svakom slučaju, pauziranje od kockanja može da pomogne. Onda ćete biti u stanju da razmislite o tome kakav uticaj kockanje ima na vas i kako da se kontrolišete.

Vaš savetnik takođe može da vam predloži da se uključite u neku grupu za podršku kao što je Gamblers Anonymus (Anonimni kockari).

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 popravljjanje finansijske situacije, sticanje saznanja kako da se nosite sa stresom i drugim problemima, nalaženje drugog načina da provedete vreme, zaceljenje porodičnih odnosa i ponovo uspostavljanje poverenja između vas i vašeg partnera.

Savetovanje takođe može da vam pomogne:

- da uspostavite kontrolu nad kockom
- da sredite svoju finansijsku situaciju
- da zacelite porodične odnose
- da se suočite sa svojom potrebom da kockate
- da vratite život u ravnotežu
- da se nosite sa drugim životnim problemima
- da se ne vratite kockanju.

U nastavku ćemo opširnije govoriti o ovim koracima.

POSTIZANJE KONTROLE NAD KOCKANJEM

Neki ljudi ne žele da prestanu da se kockaju. Oni samo žele da smanje štetu koju nanose kockanjem. A neki znaju da moraju potpuno da prestanu da se kockaju.

Savetovanje može da vam pomogne da postignete vaš cilj. Pomoći će vam da kontrolišete vaše kockanje tako što će vas naučiti da prepoznate šta vas to nagoni na kockanje. Ukoliko prepoznajete znake upozorenja, onda možete nešto da učinite. Na kockanje mogu da vas podstaknu:

- posredovanje novca (na pr. kada dobijete platu)
- osećaj dosade, uznemirenosti, ljutnja, depresija, usamljenost
- briga o novcu i sve veći dugovi
- konzumiranje alkohola ili droga
- čitanje sportskih vesti i dnevnih izveštaja o berzi u novinama
- prolazak pored mesta gde se kocka
- provođenje vremena sa prijateljima koji se kockaju
- uobičajeno vreme za kockanje (na pr. petkom odlazak na bingo).

Samo vi možete da odlučite da prestanete da se kockate. Vaš savetnik neće na vas vršiti pritisak da se promenite.

DOVOĐENJE VAŠIH FINANSIJA U RED

Ljudi koji se kockaju često potraže pomoć kada finansijska kriza prođe. Neki od koraka koje treba da preduzmete kako biste imali kontrolu nad svojim novcem uključuju i to da:

- vidite koliki su vam dugovi i napravite plan kako da se nosite sa hitnim i dugoročnim finansijskim problemima
- potražite finansijski i pravni savet, na primer od savetnika za kredite
- odredite realan budžet
- uklonite podsticaje za kockanje da biste zaštitili svoj novac.

Ukoliko imate porodicu, možda ćete morati da radite svi zajedno na rešavanju porodičnih finansijskih problema.

ZACELIVANJE PORODIČNIH ODNOSA

Važno je da ponovo zadobijete poverenje ostalih članova porodice. To može da vam se čini nemoguće u ovom trenutku. Ne mogu sve veze da prežive problem sa kockom.

Ali uz pomoć savetnika možete da pokušate postepeno rešavati porodične brige. Savetnici su obučeni da vam pomognu da:

- povratite poverenje
- naučite bolje da komunicirate
- osećate manje krivice i da imate više samopouzdanja
- počnete da poboljšavate svoje odnose sa drugima
- popravite finansijsku i emotivnu štetu nanetu kockanjem
- razumete kroz šta prolazi vaša porodica i šta možete da očekujete u procesu poboljšanja porodičnih odnosa.

SUOČAVANJE SA NAGONOM ZA KOCKOM

Na savetovanjima ljudi uče kako da smanje svoje kockarske nagone i kako da se kontrolišu. Vi možda već imate neke svoje strategije. Savetovanje može da vam pomogne da naučite i druge načine. Tri glavna načina su:

- da promenite svoje ponašanje
- da promenite način na koji razmišljate o kockanju
- da se nosite sa svojim osećanjima

1. Promena vašeg ponašanja

Promena u ponašanju je važna pogotovo kada počnete da se suočavate sa svojim problemima, s obzirom da su tada nagoni za kockom vrlo jaki. Promena u ponašanju može da pomogne zajedno sa:

- određivanjem jasnih ciljeva koji se odnose na vaše kockanje
- prepoznavanjem vaših nagona za kockom i planiranjem šta da radite u vezi njih (na pr. da izbegavate kockarnice i prijatelje koji se kockaju, da ograničite svoj pristup novcu)
- nalaženjem drugih aktivnosti koje će da zamene kockanje (na pr. vreme sa porodicom i prijateljima, bavljenje stvarima koje su vas ranije interesovale ili traženje novih interesovanja).

Možda biste mogli da sami sebi zabranite pristup kazinima ili internet kockarnicama. U kazinu se to zove «self exclusion» (samo-isključenje). Savetnik će vam objasniti kako to samo-isključenje i/ili blokiranje internet kockarnica mogu da vam pomognu.

2. Promena u načinu razmišljanja o kocki

Ljudi koji se neumereno kockaju imaju netačnu sliku o kocki. Ova shvatanja su uzrok problema. Mnogi ljudi misle da su veštiji nego što zaista jesu, ili misle da su njihove šanse da pobjede veće nego što one to u stvari jesu. Drugi ljudi misle da znaju način na koji mogu da povećaju šansu da pobjede.

Savetovanje će vam pomoći da otkrijete pravu istinu tako da možete doneti odluke na osnovu ispravnih informacija. Kada shvatite kako kockanje zaista funkcioniše, to može da vam pomogne i da motivaciju da se promenite.

3. Suočavanje sa emocijama

Mnogi ljudi se kockaju kako bi pobjegli od osećanja depresije, ljutnje ili teskobe. Neki se kockaju da bi zaboravili na zlostavljanje, bolest, gubitak ili stres.

Uz pomoć savetnika, možete naučiti da prepoznate svoja osećanja i da ih izrazite na zdrav način. To pomaže da se smanji nagon za kockom. To će vam takođe pomoći da povratite zdravlje, blagostanje i bliskost sa ostalim članovima porodice.

Savetovanje će vam pomoći da razotkrijete pogrešne koncepcije o kocki koje su uzrok problema.

Savetovanje može da vam pomogne da ponovo vratite ravnotežu u život i da nađete načine da kockanje zamenite drugim aktivnostima.

VRAĆANJE RAVNOTEŽE U VAŠ ŽIVOT

Problemi sa kockanjem su obično povezani sa gubitkom ravnoteže u životu. Savetovanje može da pomogne vama i vašoj porodici da ponovo vratite ravnotežu u život i da nađete načine da kockanje zamenite drugim aktivnostima. Nalaženje ravnoteže uključuje:

- uspostavljanje zdrave rutine (na pr. dobra ishrana, vežbanje, vođenje računa o fizičkom i emotivnom zdravlju)
- dobijanje podrške od prijatelja i dobro mišljenje o sebi
- znanje o tome kako da se savlada stres
- znanje o tome kako da se borite sa podsticajima za kockanje kao što su dosada i usamljenost.

SUOČAVANJE SA DRUGIM PROBLEMIMA I NALAŽENJE NADE

Postoji mogućnost da kocka nije vaš jedini problem. Na primer, ljudi koji se neumereno kockaju često imaju problema sa alkoholom, drogama, impulsivnim ponašanjem (delovanje bez razmišljanja) i mentalnim zdravljem. Savetovanje može da vam pomogne da se nosite sa ovim problemima i da popravite ukupni kvalitet života.

Kad imate problem sa kockom, može biti veoma teško imati nade u budućnost. Savetovanje može da vam pomogne da vidite da stvari mogu da se promene. Savetovanje je najdelotvornije kada svi članovi porodice udruže snage i daju podršku jedni drugima. Zato pomoć stoji na raspolaganju svim članovima porodice.

Većina ljudi koji su sarađivali sa savetnikom za problematično kockanje kažu da im je savetovanje pomoglo. Rekli su da:

- imaju bolje mišljenje o sebi
- fizički i mentalno su zdraviji
- jasnije razmišljaju
- porodični odnosi su im bolji
- osećaju da oni lično imaju kontrolu nad svojim životom – a ne kocka
- dugovi su im pod kontrolom

IZBEGAVANJE POVRATKA NA KOCKANJE

Ponekad se ljudi na početku odvikavanja ponovo vrate kocki. Za ovo postoji mnogo razloga. Vraćanje kocki se dešava mnogim ljudima što ne znači da vi ne možete ili da se nećete promeniti. Ali ono može da oteža promene i da ugrozi napredak. Vaš savetnik će vam pomoći da vidite kako možete da izbegnete povratak kocki, ili kako da učite od svojih kriza tako da se to više ne dogodi.

Ponekad se ljudi vrate kocki. To ne znači da vi ne možete ili da se nećete promeniti.

5

Gde potražiti pomoć?

Problematično kockanje može da se prevaziđe. Samim tim što ste pročitali ovaj priručnik vi ste već preduzeli prvi važan korak. Šta će dalje da se dogodi je na vama. Iako vam se sada čini da su vas ophrvale kocka i drugi problemi, ipak promena je moguća. I ne morate sami da prolazite kroz to. Sledeće besplatne i diskretne službe mogu da vam pruže pomoć koja vam je potrebna da napravite preokret.

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. 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 savetovališta. 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, i stres kod roditelja. Usluge su na engleskom i francuskom jeziku.

Responsible Gambling Council (RGC) / Odbor za odgovorno kockanje

www.responsiblegambling.org

RGC pomaže pojedincima i zajednicama da se bore sa kockom na zdrav i odgovoran način, a naročiti naglasak stavlja na prevenciju problema vezanih za kocku.

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 stoji na raspolaganju 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.

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 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. (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.

Korisne internet stranice

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

www.problemgambling.ca

Ova sveobuhvatna stranica koja se bavi problematičnim kockanjem služi kao prva i najbolja stanica na internetu za pomoć stručnjacima i onim delovima javnosti koji su zabrinuti zbog problematičnog kockanja, kako u Ontariju tako i van njega. Na ovoj stranici se nalaze informacije, resursi i ulaz na druge korisne 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.mooddorderscanada.ca

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

www.gamb-ling.com

Informacije u vezi problematičnog kockanja na 11 jezika.

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.

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

www.ymcatoronto.org/gambling

YouthBet (Omladina koja se kladi)

www.youthbet.net

Pogledajte i spisak internet stranica u odeljku „Usluge koje pružaju provincija i država“ na stranici 31.

Ontario Problem Gambling Helpline
1 888 230-3505