

# توعية ومعلومات مفصلة للمستخدم



## نود أن نخبرك ب...

- ...كيفية الحفاظ على التحكم في سلوكك في اللعب وتجنب نشوء سلوك لعب إشكالي («قواعد لعب القمار الذهبية العشر لتجنب سلوك اللعب الإشكالي»)
- ...كيف يعرف المرء أن سلوكه في اللعب قد اتخذ بعدًا إشكاليا («اختبار النفس»)
- ...أين يمكن الحصول على المزيد من المعلومات حول مواضيع «اللعب بوعي» وعلى مساعدة في حالة حدوث سلوك لعب إشكالي («عروض المعلومات والمساعدة»).

## يمكن أن يُفضي اللعب على ماكينات القمار إلى الإدمان!

زيارة صالة القمار مرتبطة عند أغلب الناس بالتسلية والاسترخاء والاستمتاع بوقت الفراغ وبأشياء كثيرة أخرى. وليس كل من يتردد بانتظام على صالة القمار أو يبحث عن التسلية في ماكينة القمار مدمن بالضرورة. غير أن اللعب على ماكينات القمار ينطوي على خطر الإدمان، لهذا فإن اللعب بكثرة ومجازفة كبيرة قد يؤدي إلى فقدان السيطرة على سلوك اللعب الخاص.

الأشخاص الذين يفقدون السيطرة على سلوكهم في اللعب، يتراجع استمتاعهم باللعب ويركزون على اللعب في حد ذاته فقط. وقد تؤدي الرغبة في «استرجاع» الخسائر التي تم تكبدها إلى حد الآن لدى الأشخاص المعنيين إلى سلوك قهري يدفعهم إلى اللعب أكثر والمجازفة بمبالغ أكبر.

إلعب للتسلية فقط

1

استعمل الأموال غير المخصصة لقضاء حاجة

6

حدد لنفسك سقفًا معينًا

2

لا تلعب أبدًا بمال اقتترضته

7

تعلم طريقة اللعب وفرص الربح

3

توقف عن اللعب لفترات كثيرة

8

لا تُهمل الهوايات الأخرى

4

لا تحاول استرداد المال الذي أضعته

9

حدد عدد مرات اللعب ومدة اللعب

5

قم بإنهاء اللعب بعد أن يحالفك الحظ مرة واحدة

10

## قواعد لعب القمار الذهبية العشر

### لتجنب سلوك اللعب الإشكالي

ليس من السهل الالتزام بهذه القواعد، ولكن إذا اتبعتها سيكون من السهل عليك تجنب سلوك اللعب الإشكالي!

## قائمة المراجعة: حلل سلوكك في اللعب بسرعة وسهولة

1. غالبًا ما أحاول تعويض خسائري عن طريق رهانات جديدة.  لا  نعم
2. لم أعد أتحكم في سلوكي في اللعب.  لا  نعم
3. أخفي سلوكي في اللعب عن الأقارب والأصدقاء.  لا  نعم
4. أوم نفسي كثيرًا بعد اللعب.  لا  نعم
5. لم أعد قادرًا على الاستغناء عن اللعب لفترة طويلة.  لا  نعم
6. اللعب بالنسبة لي هو وسيلة الهروب من الضغط أو المشاكل أو الهموم.  لا  نعم
7. اضطررت لاقتراض المال لأتمكن من اللعب.  لا  نعم
8. اللعب يؤثر على حياتي الخاصة/العملية.  لا  نعم

كل إجابة ب „نعم“ على أحد هذه الأقوال هي إشارة على سلوك لعب إشكالي. ويجب أن تؤخذ على محمل الجد. تحدث مع شخص تثق به أو استخدم إحدى الإمكانات المعروضة في أسفل أو جانب الصفحة! إنها بالطبع مجانية، كما يمكنك أيضا إخفاء هويتك.

### عروض المعلومات والمساعدة

إن الإدمان على لعب القمار ليس قدرًا حتميًا لا يمكن تجنبه أو عيب في الشخصية، بل هو مرض معترف به. ويوجد في ألمانيا عدد كبير من مؤسسات الاستشارة أو مجموعات المساعدة الذاتية التي تقوم بعمل ممتاز وبإمكانها مساعدتك.

هل تشعر بأنك فقدت السيطرة على سلوكك في اللعب أو تبحث عن معلومات إضافية حول موضوع „سلوك اللعب الإشكالي“؟

في صالات القمار تجد منشورات حول مؤسسات المساعدة أو استفسر ببساطة أحد موظفي الخدمة. تجد أيضا بيانات الاتصال بمختلف مؤسسات المساعدة على [www.spiel-bewusst.de](http://www.spiel-bewusst.de) . الموقع الإلكتروني

نقدم لك بالإضافة إلى ذلك إمكانية إجراء مقابلة استشارية شخصية ومجانية مع أحد موظفينا. فهؤلاء الموظفون يملكون علاقات وطيدة مع مؤسسات المساعدة ويتوسطون عند الرغبة لدى مركز الاستشارة المناسب لك.

استفسر أحد موظفي الخدمة في صالة القمار أو اتصل بنا هاتفيا. ستتم معالجة مطلبك في جميع الأحوال بكل سرية!

المساعدة في حالة سلوك لعب إشكالي:

**\*PRAEVENT/0800 أو 77238368/0800**

متاحة مجانا من جميع الشبكات الألمانية\*

تجد معلومات إضافية حول مواضيع „اللعب بوعي“ وحماية اللاعبين والشباب واللوائح القانونية المتعلقة بألعاب القمار التجارية وكذلك المساعدة عند وجود

سلوك لعب إشكالي بلغات مختلفة على الموقع الإلكتروني:

[www.spiel-bewusst.de](http://www.spiel-bewusst.de)