



TUDJON MEG TÖBBET ÉS TESZTELJE ÖNMAGÁT

A TÚLZÁSBA VITT
SZERENCSEJÁTÉK
VESZÉLYEIRŐL

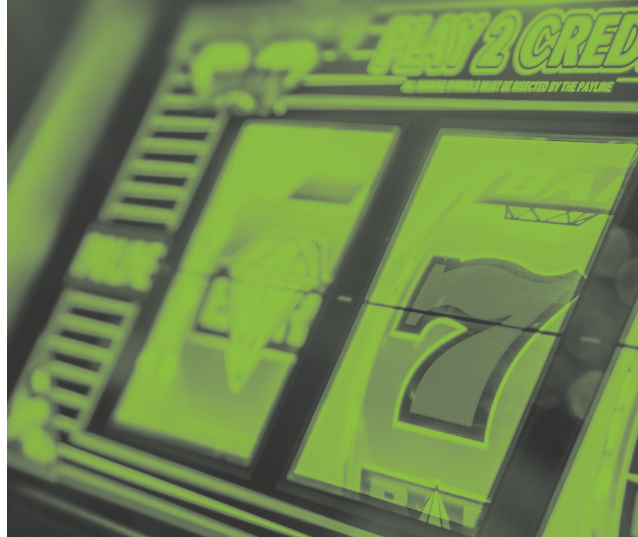
#maradjonjatek



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

Tartalomjegyzék

<i>Nincs biztos szisztéma</i>	3
Megérteni a szerencsejáték lényegét	4
Felelős játék	4
Játékfüggőség	5
Van kiút!	7
<i>Tesztelje önmagát!</i>	8
Vajon ön is veszélyeztetett?	10
Egy vagy több állítás igaz önre?	11
Intő jelek	11
<i>Segítünk, hogy játék maradjon!</i>	12
Hogyan maradjunk felelős játékosok?	14
Mit tehetnek a játékfüggőséggel küzdők hozzátartozói?	16
A kiskorúak védelme	17
<i>Hová fordulhat segítségért, ha baj van?</i>	18
Önkorlátozás	20
Játékosvédelmi nyilvántartás	20
Névtelen Szerencsejátékosok magyarországi közössége	21
ELTE Szerencsejátékos Segélytelefon	21
Játék határokkal program Információs pontok	21
Felelős játékszervezés	22



Nincs biztos szisztéma





Megérteni a szerencsejáték lényegét

A játék öröm. Minden ember igényli a szórakozást, a játékkal járó izgalmakat. Ha szerencsejátékot játszunk, pénzt fordítunk arra, hogy a játék során nyereményt érjünk el. A kockázat izgalma, a kisebb-nagyobb, vagy éppen az álomösszegű nyeremények elérésének esélye teheti igazán vonzóvá a szerencsejátékokat.

Felelős játék

A szerencsejáték a legtöbb ember számára a szórakozás egyik formája. Fontos azonban látni, hogy vannak, akikre nézve komoly veszélyt jelenthet. A mértéktelen játék játékfüggőség kialakulásához vezethet, amelyhez számos negatív következmény társulhat. A felelős játékos kizárólag annyit fordít szerencsejátékra, amennyit megengedhet magának.

Emellett pontosan tudja, hogy az adott játék sikeressége kizárólag vagy túlnyomórészt a véletlen műve, biztos szisztéma pedig nem létezik.

Játékfüggőség

Vannak, akik képtelenek idejében abbahagyni a játékot, ami egy idő után egyfajta kényszerré is válhat. A nyeremény és a korábban elvesztett összegek visszaszerzésének reménye újra és újra arra sarkalhatja őket, hogy játszanak. Ezek az emberek bekerülhetnek egy olyan spirálba, ahol veszélybe kerülhet a racionális döntéshozó képességük. A határvonalak elmosódásával pedig nem tudják megítélni, hogy mi számít játéknak és mi függőségnek.

A problémás szerencsejátékosok önmaguk és környezetük számára is súlyos problémákat okozhatnak. Az állandó hazugságok és különböző kifogások keresése, illetve a valóság elferdítése nemcsak a családi, hanem a baráti kötelekeket is szétszakíthatja, de a játékosok anyagi biztonsága, személyes egzisztenciája is veszélybe kerülhet.

A játékszenvedélyre hajlamos személyek esetében a függőség észrevétlenül alakul ki. Ők maguk is csak későn ébrednek rá, hogy egyre komolyabb problémával kell szembenézniük. Attól a pillanattól tekintünk betegnek egy játékost, amikor a túlzásba vitt szerencsejáték már életviteli problémákat okoz, azaz hátráltatja a munkavégzést, a tanulást és a családi kapcsolatokra is romboló hatással van.

Játékfüggőségről pedig akkor beszélhetünk, ha az illető már nem tudja kontroll alatt tartani azt, hogy mennyi idejét és pénzét emészt fel ez a tevékenység. A játékfüggőség súlyos betegség, amely kialakulásához hozzájárulnak a genetikai tényezők és a személyiség különböző jellemzői is.

A játékszenvedély az alábbi súlyos következményekkel járhat:

- pénzzavar, majd egyre nagyobb mértékű eladósodás
- egzisztencia elvesztése (lakás, munkahely)
- családi és párkapcsolati problémák
- konfliktusok a közvetlen környezetükben lévő emberekkel: barátokkal, ismerősökkel
- a hobbi és az érdeklődés feladása
- magányosság, izoláció
- az életöröm megszűnése, depresszió kialakulása
- bűntettek elkövetése (lopás, csalás, sikkasztás)

2018-ban a Szerencsejáték Zrt. már negyedik alkalommal végzett átfogó kutatást, amely a Magyarországon játékszenvedéllyel küzdők profilját és számarányát, a játékszenvedély következményeit és a játékosok hozzátartozóinak attitűdjét mutatta be. Az egyének esetében a szerencsejáték-függőséget a nemzetközi szinten is használt PGSI (Problem Gambling Severity Index) mutató alapján határozzuk meg. Ennek során a játékos 9 kulcsüzenet alapján jelzi, hogy az adott tényező milyen gyakorisággal érvényes az életére. Ez alapján beszélhetünk nem problémás, alacsony, illetve mérsékelt rizikófaktorú, vagy szerencsejáték-függő kategóriába sorolható szerencsejátékosról. Ilyen módon beazonosítható az is, ha valaki még nem küzd a függőséggel, de egyes tünetek már jelentkeztek nála.

Van kiút!

Van ugyan kiút a játékfüggőségből, de nagyon sok türelmet igénylő folyamatról van szó. Nincsenek mindenkire alkalmazható megoldások, sem általános receptek, kizárólag egyénre szabott terápiás lehetőségek a működőképeseek. A gyógyulás éppúgy egy folyamat eredménye, mint a betegség kialakulása, amely több szakaszból állhat. Mindenekelőtt fel kell ismerni a problémát, amely egyáltalán nem egyszerű. A szenvedélybetegek ugyanis a legtöbb esetben évekig tagadják, maguknak sem ismerik be, hogy komoly gondokkal küzdenek.

A gyógyulás első és legfontosabb része tehát a beismerés. Mindemellát látni kell, hogy a visszaesések a folyamat részét képezik, így a tényleges változás nagyon hosszúra nyúlhat.





Tesztelje
önmagát!

Vajon Ön is veszélyeztetett?

A következő kérdések segítségével Ön is könnyen ellenőrizheti, hogy hajlamos-e a játékszenvedélyre.

Válaszoljon őszintén – igennel vagy nemmel!

Előfordult-e Önnel valaha, hogy több pénzt költött szerencsejátékra, mint amit az anyagi helyzete egyébként megengedett?

☐ igen ☐ nem

Előfordult-e Önnel, hogy megpróbálta abbahagyni a szerencsejátékozást, de ez nem sikerült?

☐ igen ☐ nem

Nyugtalan vagy izgatott akkor, ha nem játszhat?

☐ igen ☐ nem

Kritizálta már környezete Önt a túlzott mértékű játék miatt?

☐ igen ☐ nem

Érezte már magát hibásnak a játék vagy annak negatív következményei miatt?

☐ igen ☐ nem

Próbálkozott már azzal, hogy a játékban elvesztett pénzt újabb játékkal nyerje vissza?

☐ igen ☐ nem

Vett már igénybe kölcsönt annak érdekében, hogy játszani tudjon?

☐ igen ☐ nem

Hazudott valaha családtagjainak, vagy bárkinek a szerencsejátékokkal kapcsolatos szokásairól, illetve veszteségeiről?

☐ igen ☐ nem

Követett el valaha illegális cselekményt azért, hogy játszhasson?

☐ igen ☐ nem

Volt már arra példa, hogy pénzért könyörgött valakinek, hogy a szerencsejátékból eredő adósságait rendezhesse?

☐ igen ☐ nem

Egy vagy több állítás igaz Önre?

Ha az előző oldalakon található kérdések közül akár csak egyre is igennel válaszolt, Ön a játékfüggőség szempontjából veszélyeztetettnak számít. Nem állítható határozottan, hogy játékfüggő, de kritikusan kell szemlélnie önmagát! Ha úgy érzi, hogy a szerencsejátékokhoz való viszonya problémás, legyen bátorsága segítséget kérni! Beszéljen helyzetéről egy Önhöz közel álló személlyel, és forduljon szakemberhez!

Intő jelek

Ha az alábbi felsorolásból néhány igaz Önre, gondolja át a szerencsejátékokhoz való viszonyát, és változtasson!

- A játékok gyakran lekötik a figyelmét.
- Emelkednek a játékokra fordított kiadásai.
- Erőfeszítéseket tesz a kiadások csökkentésére, de még többet költ szerencsejátékra.
- Feszültséget érez, ha nem játszhat annyit, amennyit szeretne.
- Azért játszik, hogy elfeledje a problémáit.
- Újra játszik, hogy visszanyerje a játékban elvesztett pénzét.
- Hazudik a tartozásairól, és arról is, hogy még játszik.
- Kölcsönöket kér, illetve vesz fel, hogy fedezze a játékból származó adósságait.
- Lop vagy csal azért, hogy legyen pénze a szerencsejátékra.
- Kockára teszi az állását és a családját azért, hogy játszhasson.
- Szemrehányásokat kap családtagoktól, barátoktól a túlzott játék miatt.



*Segítünk,
hogy játék
maradjon*

Hogyan maradjunk felelős játékosok?

Ne költskezzünk túl!

A játék legyen szórakozás, és csak annyi pénzért játszunk, amennyit a szórakozásra tudunk fordítani! Soha ne azért játszunk, hogy anyagi gondjaink megoldását várjuk tőle! Nyerni öröm, de felelőtlenség a szerencsére bízni boldogulásunkat. Játsszunk mértékkel, a játék maradjon meg játéknak!

Előre döntsük el, mekkora összeget fordítunk játékra!

Mielőtt játszani kezdünk, ésszerű, ha meghatározunk egy limitösszeget, amennyit a játékra költeni tudunk. Fixáljuk ezt az összeget, és ne lépjük túl a keretet!

Korlátozzuk a játékra fordított időt!

Azoknál a szerencsejátékoknál, ahol szinte folyamatosan lehet játszani, nemcsak a játékra fordítandó pénzösszeget, de az arra fordított időt is korlátozni kell! A játék izgalmában gyakran elvész az időérzés, és könnyen túlköltsékezhetünk. Előre döntsük el tehát, hogy mennyi ideig játszunk! Hasznos lehet az is, ha játék közben szüneteket iktatunk be, hogy racionálisan átgondoljuk helyzetünket.

Ne játszunk kölcsönből!

Kölcsönből játszani óriási problémák forrása lehet, hiszen az anyagi problémák mellett bizalomvesztést is okozhat.

Soha ne játszunk azért, hogy az elvesztett pénzt visszanyerjük!

Ha azért folytatjuk a játékot, hogy visszanyerjük az elvesztett pénzünket, azt kockáztatjuk, hogy további adósságba hajszoljuk magunkat! El kell fogadnunk, hogy ha veszteséggel is, de ki kell szállnunk a játékból.

Ne hazudozzunk és ne titkolózzunk!

Az elvesztett összegekről történő hazugság és titkolózás vészhelyzetet vetít előre. Az a természetes, ha egyaránt tudunk beszélni a veszteségeinkről és a nyereményeinkről. Ha titkolózunk, vagy nem mondunk igazat, jelzi, hogy változtatnunk kell a játékokhoz való hozzáállásunkon. Az sem kizárt, hogy egy ideig abba kell hagynunk a játékot.

Soha ne azért játszunk, hogy megoldást találjunk a problémáinkra!

Tévúton járunk, ha azt hisszük, hogy a játék öröme miatt a gondjaink elől elmenekülhetünk, vagy abban bízunk, hogy a nyeremény megoldhatja a problémáinkat. Mindig találjuk meg az örömet más tevékenységekben, a családdal, a barátokkal való együttlételekben!

Ne feledkezzünk meg arról, hogy a játék kimenetelét a véletlen szabályozza!

Az adott játék sikeressége túlnyomórészt vagy kizárólag a véletlen műve, melynek eredményét nem lehet megjósolni. Erről ne feledkezzünk meg játék közben sem! Mindig a realitások talaján álljunk, és a játék hevében tartsunk szüneteket, ugyanis könnyen hihetjük azt, hogy az eredmény befolyásolhatjuk. Figyeljünk arra is, hogy legális játékot játszunk, ahol a játék tisztasága, a nyeremény kifizetése garantált.

Mit tehetnek a játékfüggőséggel küzdők hozzátartozói?

Gyakran a hozzátartozók is felismerik a játékszenvedély egyértelmű jeleit. Ilyenkor úgy próbálnak segíteni, hogy a szenvedélybetegséget ártalmatlan időöltésnek állítják be, illetve egyenesen eltitkolják az ismerősök előtt, hogy az érintett ne kerüljön kellemetlen helyzetbe.

Ez a magatartás hibás, nem vezet gyógyuláshoz.

Egy játékfüggő hozzátartozójának különösen figyelnie kell arra, hogy a szenvedélybeteg ne lépje túl saját határait!

A hosszú ideig tartó gondoskodás talán az egyetlen módszer arra, hogy a szenvedélybeteg megtanuljon önállóan is felelősséget vállalni tetteiért. Adjunk tanácsot, nyújtsunk támaszt neki, ugyanakkor igyekezzünk annak is hangot adni, hogy a játékos maga is felelős a tetteiért, s annak következményeiért! Érdemes szakemberhez fordulni segítségért!

Próbáljon meg az alábbiakat szem előtt tartva segíteni:

- Készüljön fel szakmailag! Ismerje meg a problémás szerencsejátékot, amennyire csak lehetséges! Legyen tisztában a figyelmeztető jelekkel, a negatív következményekkel, valamint a segítségnyújtás és a gyógyulás eszközeivel és lehetőségeivel!
- Kérjen támogatást! Beszéljen egy családtaggal, barátal, ismerőssel, akinek a véleményére ad, akiben megbízik! Látogasson el egy öngyógyító csoportba! Ezek a beszélgetések nagy hasznára lesznek abban, hogy megtanulja, hogyan kommunikáljon hatékonyan függő hozzátartozójával, hogyan csökkentse a büntudatát és növelje az önbecsülését.
- Maradjon nyugodt, mikor függő hozzátartozójával beszél játékszokásairól és annak következményeiről!
- Ismerje fel és értékelje függő hozzátartozója jó tulajdonságait és képességeit!

- Fogadja el, hogy barátjának, családtagjának kezelésre van szüksége, és ne felejtse el, hogy a siker sok időt, komoly erőfeszítéseket és valószínűleg többszöri próbálkozást igényel!
- Fontolja meg, hogy miként tudná átmenetileg kontrollálni a függő személy pénzügyeit! Amennyiben ez nem megoldható, szükséges intézkedéseket tennie saját pénzügyi helyzetének védelme érdekében.
- Ha a függőnek gyermekei vannak, beszéljen velük a problémáról, az életkoruknak megfelelő nyelvezetet használva, a megfelelő üzeneteket és információt átadva!
- Egyértelmű szabályokat határozzon meg, s ezeket tartsa, illetve tartassa be!

Az alábbi módszerek biztosan nem lesznek hatékonyak:

- Ne oktassa ki függő hozzátartozóját! Ne vádolja, és ne prédikáljon neki!
- Ne viselkedjen úgy, mintha Ön jobb ember lenne, mint ő!
- Ne adjon határidőket és ultimátumokat, hacsak nem hajlandó támogatólag végigkísérni hozzátartozóját a gyógyulás nehéz útján!
- Ne játsszon szerencsejátékot függő családtagjával, barátjával!
- Ne tiltsa el, ne zárja ki őt a szerencsejátékhoz nem kapcsolódó tevékenységekből!
- Ne adjon kölcsönt szerencsejáték-függő embernek!
- Ne keressen mentségeket függő hozzátartozója számára! Ne tagadja le a problémáját!

A kiskorúak védelme

Törvény írja elő, hogy a 18. életévüket be nem töltött személyek számára tilos a szerencsejáték. A szerencsejáték szervezők és értékesítők kötelesek betartani ezt a szabályt. Ön is figyeljen arra, hogy gyermekei helyes képet alakítsanak ki a szerencsejátékokról, és mértékletes játékkal mutasson nekik jó példát!



*Hová fordulhat
segítségért,
ha baj van?*

Ha úgy érzi, hogy egyedül vagy családtagjaira támaszkodva sem tud megbirkózni a problémájával, forduljon szakemberhez! Meg kell találnia a kiutat a játékfüggőségéből, s ehhez külső segítségre lesz szüksége! Ne feledje: problémájával nincs egyedül!

Önkorlátozás

A Szerencsejáték Zrt. internetes játérendszer és a Játékoskártya használata egyre szélesebb körben teszi lehetővé, hogy a játékosok saját maguk határozzák meg, maximum mennyit akarnak játékra költeni. Ezek segítségével beállítható az adott játékra vonatkozó költségi limit és a rendszer nem engedi, hogy a játékos túllépjen a racionális kereteken. A játékosnak nem kötelező beállítania ezt a kontrollfunkciót, a felelős játék-szervező önkéntes vállalásként, megfontolásra ajánlja fel a lehetőséget.

*Használja az önkorlátozást
és legyen partnerünk a felelős játékban!*

Honlap: www.bet.szerencsejatek.hu/informaciok/a-jatekszenvedelyrol

Játékosvédelmi nyilvántartás

A Szerencsejáték Felügyelet által vezetett játékosvédelmi nyilvántartás a bírósági korlátozás és a jelentős önkorlátozás alatt állók védelmét szolgálja. Ennek keretében a játékosnak lehetősége van arra, hogy saját döntése alapján jelentős önkorlátozó nyilatkozatot tegyen, ahol a kezdő és záró időpont megadásával kizárható a játékkaszinókba és kártyatermekbe való belépés, a távszerencsejáték, illetve az online kaszinójáték oldalakon való regisztráció és belépés.

Honlap: www.xszf.gov.hu
Telefonszám: +36 1 550 2500

Névtelen Szerencsejátékosok magyarországi közössége

A Névtelen Szerencsejátékosok olyan nők és férfiak közössége, akik megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és azon reményüket, hogy képesek megoldani közös problémájukat, és segíthetnek másoknak is felépülni a játékfüggőségéből. A közösséghez való tartozásnak egyetlen feltétele: a vágy a szerencsejátékok abbahagyására. A Gamblers Anonymous tagság nem jár semmilyen díjjal, a közösség saját hozzájárulásából tartja fenn magát.

Honlap: www.gamblersxanonymous.hu
E-mail: ga@gamblersxanonymous.hu

ELTE Szerencsejátékos Segélytelefon

Az Eötvös Lóránd Tudományegyetem (ELTE) szakértői gárdája – kezdetek óta a Szerencsejáték Zrt. támogatásával – anonimitás és teljes titoktartás mellett nyújt segítséget a szerencsejátékkal összefüggő problémák, kritikus helyzetek kezeléséhez. Az ügyelet hétköznapokon 15–19 óra között hívható az alábbi telefonszámon:

Telefonszám: +36 1 411 6778

Játék határokkal program Információs pontok

Ha Ön vagy családtagja, ismerőse életében a szerencsejáték már nem játék többé, ha az élmények helyét átvette a szorongás és kétségbeesés, haladéktalanul keresse fel a Magyar Ökumenikus Segélyszervezet által működtetett Információs pontokat.

A Szerencsejáték Zrt. és a szervezet több éves közös munkájának köszönhetően az alábbi településeken, illetve elérhetőségeken fordulhatnak segítségért:

Budapest, Országbíró u. 16., Tel.: +36 1 320 8253

Debrecen, Rákóczi u. 7, Tel.: +36 30 633 7931

Miskolc, Leszih A. u. 4., Tel.: +36 46 561 227

Kaposvár, Pécsi u. 52., Tel.: +36 30 726 4409

Orosháza, Mikszáth K. u. 2., Tel.: +36 30 862 0066

Sopron, Balfi út 31., Tel.: +36 30 827 7010

Szolnok, Tófenék út 17, Tel.: +36 56 378 460

Honlap: www.segelyszervezet.hu/hu/jatek-hatarokkal

Felelős játékszervezés

A Szerencsejáték Zrt., nemzeti tulajdonú nagyvállalként, társadalmi felelőssége tudatában kiemelt hangsúlyt fektet a játékfüggőség kutatására, megelőzésére és kezelésére egyaránt. Vállalati stratégiánk egyik alappillére a felelős játékszervezés, amely meghatározza működésünk minden aspektusát, a tervezéstől az értékesítésig.

Elkötelezettségünket bizonyítja az állami európai szerencsejáték-szervezőket tömörítő szervezet, a European Lotteries felelős játékszervezési programjához való 2010. évi sikeres csatlakozásunk. Az Európai Lottótársaságok Szövetsége felelős játékszervezési tanúsítványát - melyet háromévente folyamatosan megújítunk - a kelet-közép-európai régióban elsőként szereztük meg.

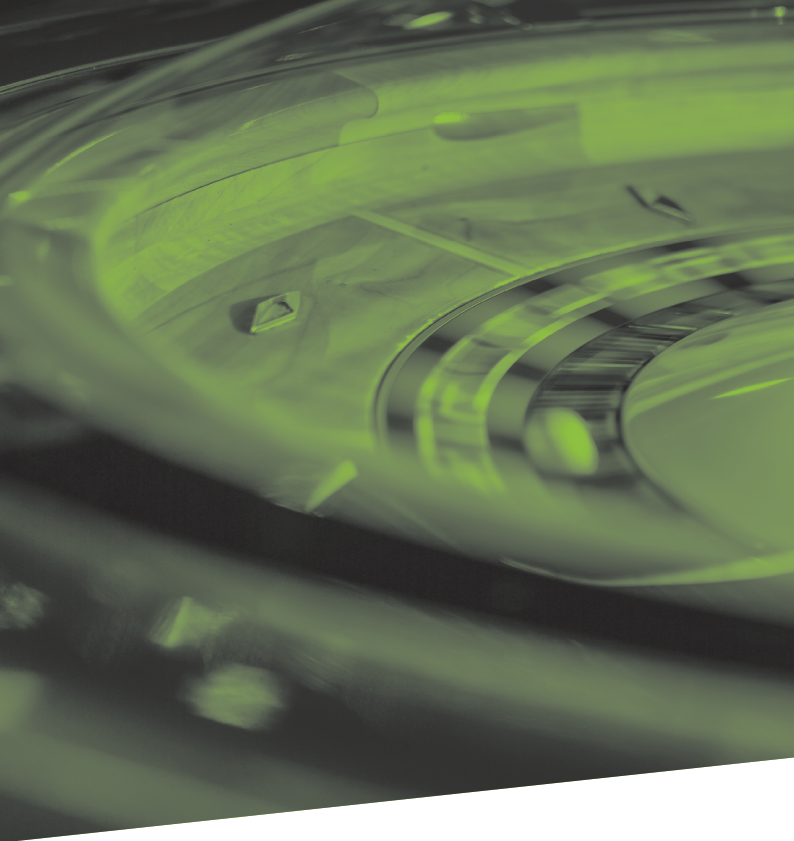
2011 januárjában a World Lottery Association (WLA) felelős játékszervezőnek járó elismerését is elnyertük, amelyet társaságunk 2014-ben, 2016-ban és 2019-ben hosszú távú felelős játékszervezői tevékenységéért ismételtelen kiérdemelt.

Felelős játékszervezési tevékenységünk jegyében hosszú évek óta iskolai prevenció programot működtetünk a Magyar Ökumenikus Segélyszervezettel „Játék határokkal” néven. Emellett prevenció és edukáció céllal üzemeltetjük a „Hogyan mondjam el neked?” szülőket és pedagógusokat célzó honlapunkat is.

A játékfüggőség kialakulásának, tüneteinek és gyógyításának jobb megértéséhez kapcsolódó további információkért látogasson el az általunk üzemeltetett weboldalakra:

Honlap:
www.maraxdjonjatek.hu
www.szerencsejatek.hu





SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

www.maradjoxnjatek.hu



4424