

Συμβουλές για γονείς και φροντιστές ενδείξεις προβληματικού τζόγου

Ορισμένες ενδείξεις ότι ο γιος ή η κόρη σας ίσως έχει πρόβλημα τζόγου περιλαμβάνουν:

- Ξοδεύει πολύ χρόνο να παίζει και να σκέφτεται τον τζόγο.
- Απουσιάζει από το σχολείο ή οι βαθμοί του χειροτερεύουν λόγω του χρόνου που ξοδεύει στον τζόγο.
- Αρχίζει να στοιχηματίζει όλο και περισσότερα χρήματα και να παίζει πιο συχνά για να διατηρήσει το ενδιαφέρον και τον ενθουσιασμό που παίρνει από τον τζόγο.
- Παρουσιάζει εναλλαγές διάθεσης και αισθάνεται άγχος όταν δεν παίζει τακτικά ή όταν προσπαθεί να μειώσει ή να σταματήσει τον τζόγο.
- Υπόσχεται να σταματήσει ή να μειώσει τον τζόγο, αλλά δυσκολεύεται να κρατήσει αυτή την υπόσχεση.
- Λέει ψέματα ή κρατά μυστικές τις δραστηριότητες του τζόγου.
- Λείπουν προσωπικά αντικείμενα ή δεν μπορεί να καλύψει τα καθημερινά του/της έξοδα επειδή έχει ήδη χρησιμοποιήσει τα λεφτά στον τζόγο.
- Δανείζεται ή παίρνει χρήματα από μέλη της οικογένειας ή φίλους για να παίζει τυχερά παιχνίδια.
- Συνεχίζει να παίζει επειδή πιστεύει ότι μπορεί να ξανακερδίσει τα λεφτά που έχασε και μετά να σταματήσει.
- Παίζει τζόγο για να ξεφύγει ή να ξεχάσει τα προβλήματά του/της.
- Μέλη της οικογένειας ή φίλοι ανησυχούν ότι το πρόβλημα τζόγου του γιου ή της κόρης σας θα χειροτερέψει.
- Δεν εμφανίζουν όλοι όσοι κινδυνεύουν από τον τζόγο όλες τις παραπάνω συμπεριφορές.

Αν πιστεύετε ότι το παιδί σας παίζει τζόγο ή παίζει πολύ τζόγο έχετε επιλογές και μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια από επαγγελματίες. Μερικά γενικά βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε είναι τα εξής:

- Ενημερωθείτε για τα τυχερά παιχνίδια και τους κινδύνους τους.
- Μάθετε να αναγνωρίζετε τη δική σας συμπεριφορά και τις πεποιθήσεις που έχετε ως προς τον τζόγο.
- Ενθαρρύνετε τις συζητήσεις και ερωτήσεις σχετικά με τα τυχερά παιχνίδια.
- Ακούστε αυτά που έχει να πει το παιδί σας.
- Βάλτε όρια στο χρόνο, τα χρήματα και τη συχνότητα του τζόγου αν τα προβλήματα δεν είναι σοβαρά.

Advice for parents and carers

Signs of problem gambling

Some signs that your son or daughter may have a gambling problem include:

- Spends lots of time gambling and thinking about gambling.
- Misses school or grades start to worsen because of time spent gambling.
- Starts to place larger and more frequent bets to maintain interest and excitement produced by gambling.
- Experiences mood swings and feels stressed when not gambling regularly or trying to reduce or stop gambling.
- Promises to stop or reduce their gambling but has trouble following through with plan.
- Lies or is secretive about gambling activities.
- Missing personal belongings or cannot cover regular expenses as he/she has used these to finance gambling activities.
- Borrows or takes money from family members or friends to gamble.
- Keeps on gambling because they believe that they can win back their money and stop.
- Gambles as a means of escape or to forget their problems.
- Family members or friends are concerned that your son/daughter's gambling will become serious.
- An individual at risk will not necessarily exhibit all these behaviours.

If you think your child is gambling or gambling too much you have options including seeking professional help. Here are some general steps to follow:

- Get informed about gambling and its risks.
- Be aware of your own gambling behaviour and beliefs.
- Encourage discussion and questions about gambling.
- Listen to what your child has to say.
- Set limits of time, money and frequency of gambling if problems are not severe.