

MAINI SPĒLES NOTEIKUMUS



ATKARĪBA

Pārmērīgi aizraujoties ar azartspēlēm, vari kaitēt veselībai, attiecībām un iekļūt parādos.

Visbiežāk pārmērīgas spēles sekas ir:

- Hronisks stress
- Trauksme
- Depresija
- Pašnāvnieciskas domas un darbības
- Atkarība no alkohola, tabakas un citām psihoaktīvām vielām

Cilvēkiem, kas apzinās savu atkarību un vēlas to pārtraukt, ir pieejams dažādu speciālistu atbalsts. Šis informatīvais materiāls palīdzēs saprast, vai ir pienācis laiks mainīt savus spēles paradumus un kā to izdarīt.

Kā saprast, vai spēle rada PROBLĒMAS

Apdomā savu uzvedību pēdējā laikā.

- Vai Tu pirms spēlēšanas nosaki spēles laika limitu?
- Vai Tu mēdz pārkāpt paša noteiktos limitus spēlei?
- Vai spēlēšanas laikā bieži kļūsti dusmīgs, aizkaitināts vai nomākts?
- Vai spēlēšanas dēļ kaut reizi esi kavējis darbu vai mācības?
- Vai esi slēpis spēlēšanu no saviem draugiem un ģimenes?
- Vai spēlēšana kaut reizi ir padarījusi Tevi vai Tavu ģimeni nelaimīgu?
- Vai spēlēšana ir pasliktinājusi Tavu reputāciju?
- Vai nesen esi palielinājis spēlēšanas biežumu?
- Vai esi aizņēmis naudu vai kaut ko pārdevis, ieķīlājis vai aizņēmis, lai iegūtu naudu spēšanai?
- Vai esi izjutis sirdsapziņas pārmetumus par azartspēļu spēlēšanu?

Ja kādam no šiem apgalvojumiem vari piekrist, iespējams, ka Tava spēle kļūst problemātiska un Tu esi ceļā uz atkarību.

Ko darīt TĀLĀK ▶▶

Ja savā uzvedībā saskati kādas no atkarības pazīmēm, meklē palīdzību. Pētījumi apstiprina, ka azartspēļu atkarību var sekmīgi ārstēt līdzīgi kā citas atkarības.

Meklē atbalstu – zvani uzticamam draugam, piesakies vizītē pie speciālista (ģimenes ārsta, psihoterapeita, psihologa, narkologa vai psihiatra), apmeklē anonīmo spēlmaņu sapulces. Palīdzēt tikt galā ar atkarību var arī sarunas ar cilvēkiem, kas piedzīvojuši līdzīgu problēmu.

Uztaisi pausi – nosakot sev zināmu laika posmu bez azartspēlēm, tu vari samazināt tieksmi spēlēt. Pēkšņas uzvaras vai arī lieli finansiāli zaudējumi var pastiprināt emocijas un vēlmi atkal spēlēt.

Vairies no sociālās izolācijas – meklē veselīgas socializācijas veidus. Tiecies ar draugiem, ģimenes locekļiem vai kolēģiem. Sarunas un aktivitātes kopā ar citiem cilvēkiem palīdzēs Tev nedomāt par spēlēšanu.

Kur meklēt PALĪDZĪBU

- ▶ **“Spēles brīvība”**
azartspēļu atkarīgajiem un līdzatkarīgajiem
<https://www.spelesbriviba.lv>
Atbalsta tālrunis: 29323202
- ▶ **Anonīmie spēlmaņi**
<http://www.as.org.lv>
E-pasts: ga.latvija@gmail.com
Tālrunis: 24667656
- ▶ **Slimnīca “Ģintermuiža”**
Mīnesotas programma
<http://www.gintermuiza.lv>
Dežuranta tālrunis: 63022483, 25731229; speciālistu tālrunis: 63020347 (zvanīt ieteicams darbdienās no plkst. 8.00 līdz 12.00)
- ▶ **Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centrs**
Mīnesotas programma
<http://rpnc.lv>
Tālrunis: 67080210

DROŠAS SPĒLES IETEIKUMI



Padomi, kā kontrolēt spēli un savas robežas

- Nespēlē, ja esi sliktā garastāvoklī vai depresīvs
- Pirms sāc spēli, iepazīsties ar spēles noteikumiem
- Starp spēlēm atpūties, lai spētu skaidri un racionāli domāt
- Nespēlē ar mērķi nopelnīt
- Nosaki savu spēļu budžetu, ievēro to un nacenties atspēlēties
- Nosaki, cik lielu daļu no laimētās summas atvēlēsi jaunu likmju veikšanai un ievēro to
- Nosaki laika limitu spēlēšanai un neļaujies vēlmei spēlēt ilgāk
- Nespēlē pārāk ilgi! Pārtrauciet spēli, kamēr Tev veicas



spēles 
brīvība

www.spelesbriviba.lv



FENIKSS

BET & CASINO