



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

هيئة التحرير

الناشر:

المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA)، كولونيا

جميع الحقوق محفوظة.

مدير المشروع:

كريستين شولن، المركز الاتحادي للتوعية الصحية، كولونيا

النص والتصميم:

باربرا رينتس، www.b-renz.de، كولونيا

الطباعة:

Rasch, Bramsche

نسخة:

سبتمبر/أيلول ٢٠١٥

يوزع هذا الكتيب بالمجان من قبل المركز الاتحادي للتوعية الصحية وهو غير مخصص لإعادة بيعه من قبل المتلقي / المتلقية أو أي طرف آخر.

٣٣٢١١٥٠ (33211550)

رقم الطلب:

مهمتك

الاتصال على:

هاتف المراكز الاستشارية للإدمان الخاصة بإدمان القمار «BZGA»: 0800 1372700

من الإثنين إلى الخميس من الساعة ١٠-٢٢؛ من الجمعة إلى الأحد من الساعة ١٠-١٨
يقوم خبراء بتقديم الاستشارة بالمجان ومن دون ذكر أسماء بشأن إدمان القمار - وخاصة بشأن المراهنات الرياضية

الاستشارة باللغة التركية على الخط الساخن لإدمان القمار: 0800 3264762

الإثنين من الساعة ١٨-٢٠؛ الثلاثاء والخميس من الساعة ٢٠-٢٢

الاستشارة باللغة الروسية والمساعدة

في حال وجود مشاكل مع المراهنات الرياضية: 0511 7014664

الإثنين من الساعة ١٦-١٨

لا تبعدك سوى نقرة واحدة:

www.check-dein-spiel.de

كل شيء عن إدمان القمار مع اختبار ذاتي، واختبار المعرفة وبرامج الإقلاع على الإنترنت.

لمزيد من المواد الإعلامية تجدونها على الرابط التالي:

www.bzga.de

< المواد الإعلامية < الوقاية من الإدمان < إدمان القمار

توجه إلى:

المراكز الاستشارية للإدمان الخاصة بإدمان القمار

يمكن العثور على المراكز الاستشارية للإدمان على الرابط التالي: www.check-dein-spiel.de أو عن طريق هاتف

المراكز الاستشارية للإدمان الخاصة بإدمان القمار "BZGA".

المراكز الاستشارية للإدمان

هنا يمكن للمتخصصين مساعدتك في خفض ديونك. يمكن العثور على المراكز الاستشارية للإدمان على الرابط التالي:

www.schuldenhelpline.de أو www.meine-schulden.de/beratungsstellen_in_ihrer_naehe

المساعدة الذاتية

يتبادل المتضررون أو الأقارب خبراتهم في مجموعات المساعدة الذاتية ويدعم بعضهم بعضًا. تجد العناوين على

العنوان التالي www.check-dein-spiel.de.

مركز الإرشاد الأسري والتعليم

هنا يمكنك الحصول على المساعدة مثلًا في بعض مشاكل الزوجين أو مشاكل التربية على الرابط www.dajeb.de، كما

يمكنك العثور على عناوين المراكز الاستشارية الموجودة في منطقتك على الرابط التالي

www.bke.de.

هل لديك فرص قانونية؟

هل أنت دون سن ١٨ عاماً؟ يحظر على المراهقين دون سن ١٨ عاماً المقامرة. سواء عبر الإنترنت أو في مكتب المراهنات، فإن هذا لا يشكل فارقاً. حتى ولو كنت كذلك برفقة شخص بالغ فإنه لا يُسمح لك بملء استمارة مقامرة بنفسك.

بالنسبة لكل من عداهم: المقامرة عبر الإنترنت غير قانونية باستثناء البعض منها. لذا فإن المقامرة هناك للبالغين أيضاً محظورة دائماً تقريباً. عادة ما يكون مقدمو الخدمة مقيمين بالخارج، وهذا يعني أن الأرباح العالية التي يغرونك بها غير مضمونة. وليس ثمة طريقة ترغمه على الدفع ومن ثم يذهب مالك هباءً منثوراً.

سبب آخر لعدم المراهنة: وهو أنه حتى الرياضة يمكن التلاعب بها. فكم من مرة كشفت فضائح المراهنات للاعبين أو المدربين أو الحكام الذين تلقوا رشوة للتأثير على نتيجة المباراة وسيرها. على سبيل المثال، تسجيل هدف إضافي.

LEHMAN

نصائح مطّلع للأسرة والأصدقاء

هل ساورك شكٌ أو نَمي إلى علمك، أن أحد أقاربك أو إحدى صديقاتك أو أحد أصدقائك مدمن للعب القمار؟ يُحتاج هؤلاء إلى المساعدة وكذلك أهلهم وأصدقاؤهم.

هذا يساعد:

✗ اعلم أن المراهنات الرياضية يمكن أن تشكل مشكلة خطيرة.

✗ لا تلم نفسك على إدمان الآخرين.

✗ تحاشِ إقراض المال.

✗ لا تدع سبيلًا لحساب مشترك.

✗ قل أن على المرء أن يهتم لأمر الآخرين بدل أن يكيل الاتهامات لهم.

✗ مد يد العون لمدمني لعب القمار في بحثهم عن مساعدة.

✗ هدد في النزاعات بما أنت قادرٌ فعلاً على فعله.

✗ اعتن بنفسك جيدًا.

✗ صارع أصدقائك بمكونات نفسك.

✗ استشر المتخصصين في مراكز استشارة الإدمان أو عن طريق أحد أرقام تليفونات خط المساعدة.

الكذب والغش جزء من إدمان القمار. غالبًا ما يعرف الأهل في وقت متأخر جدا، خطورة الأمر. وأحيانا لا يريد البعض الاعتراف بأن هناك مشكلة ويلقي بالمسألة خلف ظهره. إذا ساورك شيء من الشك فحسب أو كنت تعاني منذ فترة طويلة بسبب إدمان شريكة حياتك أو شريك حياتك أو طفلك على القمار: عادة ما يكون تدبير أمرك وحدك أمرًا غاية في الصعوبة. سيقوم متخصصات ومتخصصون من ذوي الخبرة بمساعدتك على إيجاد حل - عند التعامل مع إدمان القمار، والمشاكل الأسرية، وحتى مع التساؤلات حول ديون القمار.

نصائح مُطلَع للاعبات واللاعبين

هل سبق لك أن فكرت يومًا في المراهنة بشكل أقل؟ إذا سنسوق إليك فيما يلي بعض النصائح للحد من المخاطر المرتبطة بالإدمان.

هذا يساعد:

- ✗ حدد عدد المرات والمدة التي ستراهن فيها.
- ✗ ضع حدًا معينًا لمقدار المال الذي ستفقه.
- ✗ لا تراهن إلا بالمال الذي تبقى معك فقط.
- ✗ لا تشرب الكحول عندما تراهن.
- ✗ لا تراهن وأنت في حالة من الإحباط أو الغضب.

من يريد الإقلاع عن المقامرة، فليبحث عن شيءٍ يلهيه، كل ما يصرفك عن المقامرة ويحقق لك المتعة عليك به، على سبيل المثال، زيارة الأصدقاء، وممارسة الرياضة، ومشاهدة الأفلام. أن يكون لك هدف أمر يساعدك أيضًا: يمكنك أن تصنع لنفسك شيئًا خاصًا بالمال الذي تُمسكه عن المقامرة. وربما يكون هناك شيءٌ ما كنت ترغب به لفترةٍ طويلةٍ جدًا.

إذا لاحظت أنك غير قادر على التحكم في اللعب، فاستحضر المساعدة!



هل ستخاطر بكل شيء؟

يمكن للمراهنات الرياضية -لا سيما الرهانات الحية - أن تجعل منك مدمن قمار بشكل سريع للغاية. غالبًا ما يبدأ كل شيء بفوز جيد. ثم يصبح الإغراء كبيرًا وتراهن أكثر وأكثر.

لكن إذا كنت ستراهن أكثر، ففي أغلب الأحيان سوف تخسر. بل وربما تحدثك نفسك أن الأمر ليس بهذا السوء. سلسلة من الهزائم المتتالية فقط. ويزداد أملك في أن تظفر بالفوز في النهاية. من هو مهذب بأن يصبح يومًا ما مدمنًا على القمار هو من يحاول غالبًا تعويض ما خسرته من أموال بمزيد من المقامرة.

يومًا ما لن يعود اللعب مسليًا كما كان من قبل. ويصبح الرهان إكراهًا. وهنا سيحب على كل شخص مدمن للقمار أن يلعب أكثر وأكثر. إذا ما خسر، يريد تعويض خسارته. في كثير من الأحيان ينتهي به الحال إلى الاحتيال والسرقة ليحصل على المال. وإذا ما ربح، فإنه يريد الفوز أكثر - حتى الخسارة المقبلة. ولكن في النهاية يفوز دائمًا مقدم الخدمة.

إذا لم تستطع التحكم بمجريات الأمور. وإذا لم يعد باستطاعتك أن تقرر بحرية ما إذا كنت ستراهن أم لا، إذا فقدت القمار إدمانًا بالنسبة لك، ومرصًا لا تستطيع أن تشفي نفسك منه وحدك.



من يعرف أكثر، يربح؟

في أي رياضة يتعلق الأمر بالفوز أو الخسارة. ويحب عشاق اللعبة المنافسة المثيرة حتى اللحظة الأخيرة. ودائمًا وأبدًا لا يزال هناك أمل في اقتناص الفوز. وهو شعور جيد بشكلٍ لا يوصف.

الرهان على النتيجة يجعل اللعبة أكثر إثارة. وعلى عكس البانصيب أو لعبة الروليت يمكن لمعلوماتك الرياضية أن تكون مفيدة في هذا المضمار. هذا ما يعتقدونه الكثيرون على الأقل. لكن في النهاية تبقى المراهنات الرياضية ألعاب حظ. بغض النظر عن مقدار ما تعرفه عن لاعب ما أو فريق، فإنه لا يمكنك التنبؤ بالهدف الفاصل.

المراهنات الرياضية مقامرة. ومخاطر أن تصبح مدممًا عليها عظيمة إلى حد كبير:

✘ عندما تعرف الكثير عن رياضة ما، فإنك تعتقد ببساطة، أنك تتمتع بموهبة ومنحة آمنة. إلا أن مرجح الأمر كله في المراهنات الرياضية يعود في النهاية إلى الصدفة.

✘ المتعة المتوفرة في الرهان والحماس الرياضي فيهما مكن الخطر. وخطر الإدمان على القمار يرتفع بشكلٍ خاص.

✘ أنواع الرياضات التي لا تنتهي واقتناص كل فرصة سانحة للمقامرة، عندئذٍ يزداد الإغراء للاستمرار في المقامرة.

✘ على شبكة الإنترنت، يمكنك المراهنة من دون نقود. انقر بدلاً من أن تدفع الفواتير. ولكن سرعان ما يتضح لك أنك تضع الكثير من المال أكثر مما كنت تود.

✘ تغري الرهانات ضمن مجموعة بأرباحها العالية التي تحققها، عندما يحالفك الحظ وتحرز مجموعة كاملة من النتائج بشكلٍ صحيحٍ تمامًا وتصبح الرهانات الحية أكثر إثارة عن طريق حصصها المتغيرة وإمكانيات الرهان المتوفرة. بيد أن كلا النوعين من الرهانات في غاية الخطورة.



مباراة تجريبية

هل تحب الرياضة وتستمتع بالمراهنة؟

أتلعب من أجل المتعة؟ هل سلوك لعبك محفوف بالمخاطر؟ أجب على العبارات التالية؟

لا	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

حتى عندما أصل إلى حدي ولم يعد لدي مال، فإني أستمر في المراهنة.

لقد حاولت في كثير من الأحيان أن أراهن بشكلٍ أقل.

عندما أراهن بشكلٍ أقل أو لا أراهن على الإطلاق، أصبح منفعلًا ويصير غضبي وشيئًا.

أحيانًا أقترض المال لأستمر في المراهنة.

إذا خسرت، أريد استعادة مالي بأسرع ما يمكن.

تلاحظ عائلي / أصدقاوي أنني أقضي الكثير من الوقت في المراهات الرياضية.

أحيانًا ينتابني إحساس بأي لست على ما يرام، وأني أرتكب ذنبًا بطريقة أو بأخرى عندما أراهن.

كان علي أن أطلب المال من الأسرة / الأصدقاء، لكي أدفع ديون المقامرة.

إن لم يعد لدي خيار آخر، فما علي إلا أن أختلس أو أحتال لأحصل على مال.

إذا كانت كل إجابتك نعم فهذا دليل على وجود مشكلة إدمان محتملة. أما إذا كانت إجابتك هي نعم مرة واحدة أو أكثر من مرة، فهذا يعني أن سلوك لعبك موضع شك. لا تستهن بخطورة الأمر، والتمس النصح والإرشاد - مجانًا على الرقم 0800 1372700 خط المساعدة الخاص بإدمان القمار التابع للمركز الاتحادي للتوعية الصحية «BZGA». يمكنك الحصول أيضًا على المزيد من المعلومات على الرابط www.check.dein-spiel.de وفي هذا الكتيب.

المحتوى

مباراة تجريبية

٤ تحقق - اكتشف إذا ما كنت في خطر محقق.

هل من يعرف أكثر، يريح؟

٥ خطورة المراهقات الرياضية

هل ستخاطر بكل شيء؟

٦ من اللعب إلى الإدمان.

نصائح مُطلع للاعبات واللاعبين

٧ هل ما تزال الأمور تحت السيطرة؟

نصائح مُطلع للعائلة والأصدقاء

٨ مساعدة أقرناء للاعبات واللاعبين.

هل لديك فرص قانونية؟

٩ هذا ما يحدده القانون.

مهمتك

العناوين وطرق الاتصال بشأن إدمان المقامرة.

هيئة التحرير



معلومات عن المراهنات الرياضية

هل تراهن
وتسلم كل شيء؟

