



## СОВЕТЫ ИНСАЙДЕРА ЧЛЕНАМ СЕМЬИ И ДРУЗЬЯМ

Игрокам необходима помощь - как и их семьям и друзьям. Это поможет:

- ✗ не одалживать деньги.
- ✗ поддержать игрозависимого/игрозависимую в поисках помощи.
- ✗ хорошо заботиться о себе.
- ✗ обратиться к профессионалам в консультации для зависимых или по горячей линии.

## ТЫ НА ВСЁ СПОРИЛ?

Ты найдёшь более информации на тему спортивного беттинга и других азартных игр на сайте [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de).

### Импрессум

Федеральный центр просвещения по вопросам здоровья (BZgA)  
Maarweg 149-161  
50825 Köln  
Номер заказа: 33211410



## ТВОЯ СТАВКА

Всего один щелчок мышью: [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de)

В Интернете ты найдёшь подробные информации, новости, онлайн-программу консультации, консультационный чат и многое другое.

### Куда обратиться: Консультационные пункты для игрозависимых

В консультационных пунктах для игрозависимых, ты найдёшь помощь для своей личной ситуации. Адреса консультационных пунктов в своём районе ты найдёшь на сайте [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de).

Позвони: Консультационный телефон BZgA для зависимых от азартных игр: 0800-1372700

Консультация на турецком языке по горячей линии для зависимых от азартных игр: 0800-3264762

Консультация на русском языке: 0511-7014664

## ИГРА ПО ПРАВИЛАМ?

Тебе ещё не исполнилось 18 лет? Тогда азартные игры для тебя запрещены. Онлайн или в букмекерской конторе, не имеет значения. Даже в сопровождении взрослого, ты не имеешь права заполнить билет тотализатора.

Для всех остальных: азартные игры в Интернете являются нелегальными – за исключением исключительных случаев. Поэтому и для взрослых ставки онлайн почти всегда запрещены. Сами букмекеры, как правило, не ходят за границей. Это, кроме прочего, означает негарантированность тех высоких выигрышей, которыми они заманивают. Если букмекер не выплатит выигрыш - деньги пропадут.

# ВЫИГРЫВАЕТ ЛИ ТОТ, КТО БОЛЬШЕ ЗНАЕТ?

Спортивный беттинг - это азартная игра. И риск стать зависимым особенно велик:

- ✗ если ты много знаешь о спорте, легко может показаться, что ты сможешь предсказать результат игры. Но в спортивном беттинге в конечном счёте решает случайность.
- ✗ В Интернете можно играть и без наличных. Вместо оплаты банкнотами – щелчок мышью. И очень скоро тыставишь на большие, чем это было запланировано, суммы.
- ✗ Комбинационные ставки и ставки в живую завораживают скачками котировок и коэффициентов. Именно это делает их особенно опасными.

# WETTER

Иногда при игре я испытываю чувство вины.

Мне уже приходилось занимать деньги у член семьи/друзей, чтобы заплатить свои долги по беттингу.

Если нет другой возможности, я ворую или обманываю, чтобы достать денег.

| ДА                       | НЕТ                      |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## ТВОЙ РЕЗУЛЬТАТ

Был(а) ли ты честный/честная? Каждый положительный ответ означает предрасположенность к игрозависимости. Если ты ответил(а) положительно более одного раза, то твоё игровое поведение является внушающим опасения.

Отнесись к этому серьёзно и обратись за помощью по бесплатной консультационной линии 0800-1372700 телефонной службы BZgA по зависимости от азартных игр.

Ты найдёшь более информации на сайте [www.check.dein-spiel.de](http://www.check.dein-spiel.de).

# ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Играть приносит удовольствие? Рискованное игровое поведение? Как ты играешь?

Я продолжаю делать ставки, даже когда не могу себе этого уже позволить.

Я уже не раз пытался/пыталась меньше играть.

Я становлюсь беспокойным/беспокойной и раздражительным/раздражительной, когда играю меньше или совсем не играю.

Я иногда занимаю деньги, чтобы продолжать играть.

При проигрыше я стараюсь как можно быстрее отыгаться.

Члены моей семьи/друзья считают, что я трачу слишком много времени на спортивный беттинг.

| ДА                       | НЕТ                      |
|--------------------------|--------------------------|
| <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"/> |

# СОВЕТЫ ИНСАЙДЕРА ИГРОКАМ

Ты уже думал(а) о том, чтобы меньше играть? Здесь ты найдёшь некоторые советы, чтобы уменьшить риск стать зависимым.

Это поможет:

- ✗ определить как часто и как долго ты собираешься играть.
- ✗ чётко ограничить, сколько денег ты собираешься потратить.
- ✗ ставить только свободные «лишние» деньги.
- ✗ отказаться от алкоголя во время размещения ставок.
- ✗ не размещать ставки, если расстроен(а) или зол/зла.

Если ты заметишь, что ты теряешь контроль над своим игровым поведением, найди помощь!

# ВСЁ НА КАРТУ?

Спортивный беттинг может быстро вовлечь в зависимость.

Часто всё начинается с одного выигрыша. Тогда соблазн играть дальше особенно велик.

Но, чем больше ты играешь, тем чаще проигрываешь. С какого-то момента беттинг становится навязчивой необходимостью.

При проигрыше, ты стараешься как можно быстрее отыгаться. При выигрыше, ты хочешь ещё и ещё. А в итоге всегда выигрывает букмекер.

Если ты уже не можешь свободно решить, играть или не играть, азартная игра стала игроманией. Болезнь, с которой практически невозможно справиться самостоятельно.