



## نصائح مطلع للأسرة والأصدقاء

انقر هنا: [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de)

على شبكة الإنترنت، يمكنك أن تجد معلومات مفصلة، وأخبارًا، وبرنامج استشارة عبر الإنترنت، واستشارات عبر غرفة الشات وأكثر من ذلك بكثير.

توجه إلى:، المراكز الاستشارية للإدمان الخاصة بإدمان القمار

يمكنك أن تحصل على مساعدة لحالتك الشخصية في المراكز الاستشارية للإدمان. يمكنك العثور على عناوين المراكز الاستشارية الموجودة في منطقتك على الرابط التالي [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de)

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

الاستشارة باللغة التركية على الخط الساخن لإدمان القمار: 0800 3264762

الاستشارة باللغة الروسية: 0511 7014664

## هل أعطيت كل شيء؟

يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات حول المراهنات الرياضية

وغيرها من ألعاب القمار على الرابط التالي

[www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de)

هيئة التحرير

المركز الاتحادي للتوعية للصحة (BZGA)

١٤٩-١٦١ شارع مارفيج

٥٠٨٢٥ كولونيا

رقم الطلب: ٣٣٢١١٤٥٠ (33211450)



BZgA  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



معلومات حول المراهنات الرياضية  
معلومات حول المراهنات الرياضية  
معلومات حول المراهنات الرياضية

معلومات حول المراهنات الرياضية  
معلومات حول المراهنات الرياضية

## معلومات حول المراهنات الرياضية

## نصائح مطلع للأسرة والأصدقاء

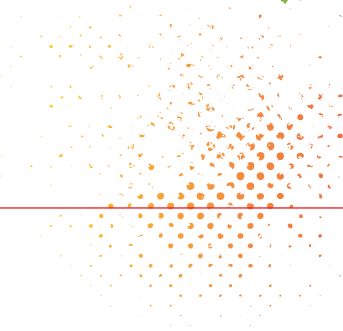
يحتاج الأشخاص المعنيون إلى المساعدة وكذلك أهلهم وأصدقائهم. وهذا يساعد:

تحاشٍ إقراض المال. X

مد يد المساعدة إلى مدمن القمار في البحث عن مساعدة. X

دعه يهتم بأمر نفسه جيدًا. X

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



# من يعرف أكثر، يربح؟

المراهنات الرياضية هي مقامرة. ومخاطر أن تصبح مدمناً عليها جسيمة إلى حد كبير:

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

✘ 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 والرهانات الحية بأرباحها العالية التي تحققها، وتصبح مثيرة للغاية. بيد أن كلا النوعين من الرهانات هما في غلبه الخطورة.

# WENNEN

أحياناً يتناوب إحساس بأني لست على ما يرام، واني أرتكب ذنباً 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.

## نتيجتك

هل كنت صادقاً؟ إذا كانت كل إجابتك نعم فهذا دليل على وجود مشكلة إدمان محتملة. وإذا كانت إجابتك هي نعم مرة واحدة أو أكثر من مرة، فهذا يعني أن سلوك اللعب لديك موضع شك. لا تستهن بخطورة الأمر، والتمس النصح والإرشاد - مجاناً على الرقم 0800 1372700 خط المساعدة الخاص بإدمان القمار التابع للمركز الاتحادي للتوعية الصحية «BZGA». يمكنك الحصول أيضاً على المزيد من المعلومات على الرابط [www.check.dein-spiel.de](http://www.check.dein-spiel.de).

## أجر اختباراً!

أنتلعب من أجل المتعة؟ هل سلوك اللعب محفوف بالمخاطر؟ كيف تلعب؟

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

لقد حاولت في كثير من الأحيان أن أراهن بشكل أقل.

عندما أراهن بشكل أقل أو لا أراهن على الإطلاق، أصبح منفعلاً ويصير غضبي وشيئاً.

أحياناً أقترض المال لأستمر في المراهنة.

إذا خسرت، أريد استعادة المال بأسرع ما يمكن.

تلاحظ عائلي / أصدقاؤني أنني أقضي الكثير من الوقت في المراهنات الرياضية.

## نصائح مُطلَع للاعبات واللاعبين

هل سبق لك أن فكرت يوماً 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 حداً معيناً لمقدار المال الذي ستنفقه.

✘ لا تراهن إلا بالمال الذي تبقى معك فقط.

✘ لا تشرب الكحول عندما تراهن.

✘ لا تراهن وأنت في حالة من الإحباط أو الغضب.

إذا لاحظت أنك غير قادر على التحكم في اللعب فاستحضر المساعدة

## هل ستخاطر بكل شيء؟

يمكن للمراهنات الرياضية أن تجعل منك مدمن قمار بشكل سريع للغاية. غالباً ما يبدأ كل شيء بفوز وحيد. ثم يصبح الإغراء كبيراً وتراهن أكثر وأكثر.

ولكن إذا كنت تراهن أكثر، ففي أغلب الأحيان سوف تخسر. وفي نهاية المطاف ستضطر إلى الرهان. وكلما خسرت، ازدادت رغبتك في تعويض خسارتك واسترداد مالك. أما إذا حالفك الحظ وريحت، فإنك ترغب في الفوز أكثر وأكثر. ولكن في النهاية يفوز دائماً مقدم الخدمة.

إذا لم يعد باستطاعتك أن تقرر بحرية ما إذا كنت ستراهن أم لا، إذا فقدت القمار إدماناً بالنسبة لك، ومرضاً لا تستطيع أن تشفي نفسك منه وحدك.