



## هنا يمكنك الحصول على المساعدة

الاستشارة الهاتفية لإدمان ألعاب القمار من المركز الاتحادي للتوعية الصحية BZgA بالألمانية  
رقم الهاتف: 0800 1 37 27 00 (رقم الخدمة المجاني)  
أوقات تقديم الاستشارة للاعبين والأقارب والمهتمين: من الإثنين إلى الخميس: من الساعة 10 ص حتى 10 م. ومن الجمعة إلى الأحد: من الساعة 10 ص حتى 6 م.

دانيسما هاتي: 0800 326 47 62

أويكرتسيستسفي أنونيم. باتسارتيزي زات 20-18. زالي زات 22-20. بيرزيمبه زات 22-20.

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

بوابة إلكترونية للحصول على المعلومات الشاملة والمساعدة. معلومات حول ألعاب القمار وإدمان ألعاب القمار. اختبار ذاتي مُفضَّل. برنامج إقلاع عبر الإنترنت وعناوين مكاتب الاستشارات.

### هيئة التحرير

الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية BZgA، كولونيا. كل الحقوق محفوظة.

إدارة المشروع: د. آني باولي

الفكرة والتصميم والتحرير: em-faktor / وكالة Social Profit، شتوتجارت

الإصدار: يوليو/تموز 2017

العنوان: steko7 / photocase.de  
صفحة 2: Dominik Schwarz / photocase.de  
صفحة 5: superdesign / photocase.de

تصدر هذه المعلومات مجاناً عن المركز الاتحادي للتوعية الصحية BZgA. ولا يجوز إعادة بيعه من جانب المتلقي/ة أو الغير.

## هل تعلم ذلك؟

«حينما بدأت اللعب ذات مرة، كنت أتوقف فقط عندما لا يكون لديّ المزيد من المال. وعندما أفوز، فإنني أوصل اللعب أملاً في تحقيق المزيد الفوز؛ وعندما أخسر، يجب عليّ مواصلة اللعب من أجل استعادة المال الذي خسرتَه مجدداً.»

- بيبير، 29 عاماً

## معلومات

## حول إدمان ألعاب القمار



# المتعة يمكن أن تؤدي إلى الإدمان

ألعاب القمار تثير المتعة، إنها مثيرة ومليئة بالتنوع الكامل. والتطلع أيضًا إلى الريح السريع أمر مُغرِّ. ولكن عادةً ما يلعب البعض بمعدل أكثر ولمدة أطول مما أرادوا حقًا. وهم يراهنون بأموال كثيرة ويقدر أكبر مما حُصِّصَ لذلك. إن هذا علامة تشير بوضوح إلى أن اللعب قد صار إدمانًا.

على الرغم من أن الكثيرين يواصلون اللعب أملًا في الفوز لاستعادة الأموال التي خسروها، فإنهم يفقدون السيطرة على تصرفاتهم الخاصة. وتصبح العواقب هي خسارة كبيرة للأموال والإصابة بالإحباط واليأس. وعادةً ما يعاني أيضًا الأشخاص المحيطين بهم.



ليس هناك وقت محدد بالضبط يصير فيه الشخص مدمنًا لألعاب القمار. التحولات سريعة للغاية

من الجيد أن تعرف

## تحقق من مدى موقفك

1 هل تراهن أحيانًا في ألعاب القمار بالكثير من المال بقدر أكبر مما يمكنك ربحه؟

2 هل حاولت أن تقلل من اللعب ولكنك لم تنجح؟

3 هل تصبح ضيق الصدر وعصبيًا حينما تلعب بمعدل أقل أو لا تلعب أبدًا؟

4 هل يوجه إليك الأصدقاء أو أفراد العائلة النقد لأنك تلعب؟

5 هل تشعر بالذنب لأنك لا تتوقف عن اللعب وتخسر الكثير من المال؟

6 هل تحاول استعادة المال الذي خسرت من خلال مواصلة اللعب مجددًا؟

7 هل تقترض أحيانًا المال لتمتد من مواصلة اللعب؟

8 هل تطلب أموالاً من أشخاص آخرين من أجل سداد ديونك الناجمة عن اللعب؟

## العواقب المترتبة على إدمان ألعاب القمار

أحيانًا يدمر الإدمان حياة بأكملها. ويعاني كذلك الوسط المحيط منه؛ حيث تنصرف العائلة والأصدقاء، وتضيع المهنة. وغالبًا ما تكون العواقب على النحو التالي:

- خلق الأكاذيب بسبب الشعور بالخجل والخزي.
- فقدان الأموال اللازمة للإيجار والطعام.
- اقتراض الأموال والعجز عن إعادة تسديدها.
- ظهور المشاكل مع العائلة وشريك الحياة.
- إهمال الهوايات والاهتمامات الأخرى.
- فقدان بهجة الحياة والشعور بالوحدة.
- قد يلجأ البعض إلى ارتكاب الجرائم.

### كن صادقًا مع نفسك

تحقق من الأمر بدقة. هل تعاني من أحد هذه العواقب بالفعل؟ أم أنك تلاحظها في شخص مقرب منك؟ احصل على المساعدة قبل أن تتفاقم المشاكل وتصبح أكبر.

يمكنك الإطلاع على التعليمات الخاصة بمكاتب الاستشارات والعنوانين في الصفحة الخلفية.

إن كل إجابة بـ "نعم" تعني إشارة خطيرة إلى احتمال إدمان ألعاب القمار. تحدث مع شخص مقرب منك عن ذلك أو توجه إلى مكتب الاستشارات.