

هذا الكُتَيْب مُوجَّهٌ إلى الأُقارب



ألم يُعد هناك شيئًا مُجددًا؟
ما الذي يمكن أن يساعد أقارب
مدمني ألعاب القمار



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung
BZgA

إدمان ألعاب القمار

لا ينحصر تأثيره على مدمن ألعاب القمار فحسب، بل أيضًا على البيئة المحيطة به. إن جميع الأفراد لا يعانون فقط من خسارة الأموال، بل أيضًا من خسارة الثقة. وعلى الرغم من أن الكثيرين يرغبون في تقديم المساعدة، فإنهم لا يعرفون كيف يقومون بذلك.

متى يصبح الأمر خطيرًا؟

1 تُعدُّ ألعاب القمار بالنسبة للكثيرين نشاطًا ترفيهيًا غير ضار. ولكنهم أيضًا قد يتورطون بسببها في مشاكل تصل إلى حد الإدمان.

2 إن إدمان ألعاب القمار يعني: أن يصبح اللعب أكثر أهمية من أي شيء آخر في الحياة. وتُفقد السيطرة على ذلك. ويفكر اللاعبون واللاعبات دائمًا في اللعب. ولم يعد في إمكانهم التوقف عن ذلك. وحينما تنفذ الأموال، فإنهم يقترضونها.

3 مَنْ يُعاني من مشاكل مع القمار، فإنه يحتاج إلى المساعدة. وكلما كانت مبكرة، كان ذلك أفضل.

4 إن إدمان ألعاب القمار مُعترفٌ به بوصفه مرضًا. وتحمل جهات الضمان الاجتماعي (في الغالب جهة تأمينات المعاشات التقاعدية أو مؤسسة التأمين الصحي) تكاليف الاستشارة والعلاج.

5 غالبًا ما يحتاج الأقارب أيضًا إلى الدعم. لذلك فإنه يتم تقديم خدمات الاستشارة مجانًا ودون الكشف عن الهوية (انظر صفحة 12).



هكذا ينشأ إدمان ألعاب القمار

1

في البداية يشعرك اللعب بالمتعة

للفوز شعورٌ رائعٌ لذلك يرغب الكثيرون دائماً في استعادة هذا الشعور. أما الخسارة فلها تأثير سريع التلاشي؛ فالفوز التالي أكثر أهمية.

2

الرهانات تزداد، وكذلك المخاطرة

حينما يزيد عدد المرات كثيراً وتمتد الفترات طويلاً فإن الخسارة تزيد نتيجةً لذلك. وبالتالي يواصل الكثيرون اللعب أملاً في الفوز واستعادة خسائرهم. ومن هنا تنشأ الدائرة المفرغة. ونظرًا لشعورهم بالخزي والخجل، فإنهم يخفون مواصلتهم للعب. وأحياناً يكذبون على الأشخاص الذين يحبونهم. ومع الوقت يزداد إهمالهم للعائلة والأصدقاء والهوايات. ويصير العديد من اللاعبين ضيقي الصدر وغاضبين حينما يخسرون.

3

وبعد ذلك، يظهر إدمان ألعاب القمار

الآن تتمحور الحياة بأكملها حول اللعب. وفي هذه المرحلة لا يستطيع اللاعبون واللاعبات التوقف عن اللعب؛ حيث يلعبون على نحوٍ قهري حتى تنفذ أموالهم ولم يعد لديهم المزيد منها. المنزل والضيعة والثقة: كل شيء يضيع في القمار. ويعاني الكثيرون من القلق واضطرابات النوم. ويشرب البعض الكحول بمعدلات أكثر من السابق. الآن هم بحاجة إلى المساعدة الخارجية.

i

تعرفوا في الصفحة التالية على الأسباب التي تدفع مدمني ألعاب القمار إلى عدم التوقف عن اللعب

لماذا يصعب التوقف عن اللعب؟

كيف يمكن تفهّم واستيعاب أن الكثيرين يقترضون الأموال التي لن يستطيعوا إعادتها لاحقًا؟ أو الآباء الذين يقترضون من دفتر توفير الأطفال من أجل تمويل لعبهم؟

بعض الإجابات:

1 يقول الكثيرون من مدمني ألعاب القمار «مأساتي هي أنني كنت أفوز في البداية». وهم يعنون بذلك أن: الفوز الأول ضربة موفقة. وهم يرغبون في أن يشهدوها مجددًا وأن يستعيدوها مرارًا وتكرارًا. وبالتالي يواصلون دومًا اللعب.

2 إن طريقة تفكير اللاعب تتغيّر من خلال ألعاب القمار. يقول صوت العقل: «من الأفضل لك أن تتوقف». ولكن هذا الصوت يصير أضعف دومًا. ويصبح الاندفاع والميل تجاه اللعب أقوى بشكل متزايد.

3 البعض يعتزم قائلاً: «بمجرد أن أفوز مرةً واحدة، سأتوقف». ولا يتوقف فعلاً سوى عدد قليل. وذلك يرجع إلى أنهم لا يفوزون. ولأنهم يواصلون اللعب. إذا فازوا بشيء ذات مرة.

4 يمكن للمشاكل الناجمة عن اللعب أن تصير كبيرة للغاية: حيث يفضل الكثيرون مواصلة اللعب عن التعامل معها.

5 يعتقد مدمنو ألعاب القمار أن ألعاب القمار تساعد على نسيان الإحباط والغضب والهموم اليومية. لذلك تصبح ألعاب القمار بالنسبة لهؤلاء الأشخاص بمثابة «حل للمشاكل».

6 يشعر الكثيرون بالخزي والخيال: لذلك يخفون أنهم يلعبون. وبالتالي غالبًا لا يدرك الأقراب والأصدقاء أي شيء من المشاكل بخصوصهم: ومن ثمّ لا يُقدّمون أيضًا على فعل أي شيء.

أصدقك!
إلى حدِّ ما



«إننا غالبًا لا نفهم سبب عدم توقف لينارد عن اللعب، على الرغم من خسارته كثيرًا بالفعل ومعاناتنا الشديدة جرّاء ذلك.»

مايكة وباول
والدا لينارد

المال يضيع ولكن هناك أيضًا خسارة أكثر من ذلك!

فقدان المال

- يُنقِص المال المفقود من المشتريات المهمة اللازمة للأسرة.
- هناك خلافات متكررة بسبب المشاكل المالية.
- إذا أراد مدمنو ألعاب القمار اقتراض المال، فإن ذلك يضع الأقارب تحت ضغط. هم يرغبون في المساعدة، ولكنهم يخشون (ومعهم الحق غالبًا) من أن تُبدد الأموال في القمار.

فقدان الثقة

- يجب أن يلاحظ الأقارب كيف يقضي اللاعبات واللاعبون المزيد من الوقت أمام اماكينات القمار أو في أندية القمار أكثر مما يقضونه مع العائلة.
- غالبًا ما ينخدع المرء في مدمن ألعاب القمار ويعدّه شخصًا موثوقًا به؛ وذلك لأن مدمنو ألعاب القمار عادةً ما يُخفون إدمانهم.
- يجب إثبات وملاحظة عدم الالتزام بالوعود.

الأمر مؤلم

- كم هو مؤلم أن ترى شخصًا عزيزًا يفقد السيطرة على حياته.
- يصبح العديد من الأقارب أيضًا غاضبين ويائسين لأنهم لا يعرفون أحدًا يمكنهم التحدث معه بشأن مشاكلهم.
- ويعاني الأطفال. بشكل خاص، معاناة شديدة حينما يصير أحد الوالدين أو كليهما مدمنًا لألعاب القمار.

أن إدمان ألعاب القمار مرضٌ،
وتُقدّم المساعدة من أجله.

من الجيد
أن تعرف

هل تعلم ذلك؟

1

في البداية يتقبل معظم الأقارب اللعب

«زايينه، البالغة من العمر 43 عامًا، تروي: «كان زوجي دائمًا شغوفًا بالرياضة للغاية. لذلك لم أفكر في شيءٍ حينما بدأ التردد على مكتب المراهنات بين الحين والآخر.»

2

ثم يبدأون في القلق.

«حينما كان يقضي المزيد من الوقت هناك، بدأت أفكر في الأمر. وفي المنزل كان غارقًا في أفكاره. وكان أيضًا أكثر عصبية من المعتاد.»

3

الآزمات الأولى تظهر

«ثم لاحظت أن زوجي قد سحب على نحو مستمر ومتكرر مبالغ كبيرة من حسابنا المصرفي. وبالطبع، تحدثت معه، وكان غاضبًا للغاية وقال ما إذا كنت أريد التحكم فيه. لذا أحجمت عن مناقشته في المرة الأولى.»

4

الأقارب يرغبون في المساعدة. لذلك غالبًا ما يتحملون مسؤولية اللاعب

«حينما نقصت أموال الإيجار، سحبت مبلغًا من حساب الوديعة الثابتة. وفي النهاية تحدثت إليّ أصدقاؤنا المقربون قائلين: إن زوجك قد تغيّر. إلا أنني طمئنيتهم وقلت: إنه مجهد فقط من عمله.»

5

هم يضدّقون وعود اللاعب

«إنني دائمًا ما أسمع: «إنني أسيطر على اللعب» أو «يمكنني أن أتوقف في أي وقت» أو «إنني أراهن فقط بمبلغٍ صغير» وكنت أصدق ذلك. واليوم أود أن أقول: أنني أردت أيضًا أن أصدق ذلك.»

مع الوقت، يصبح الأقارب يائسين دوماً - وهم أنفسهم يحتاجون إلى المساعدة.

لقد عثرَ بالفعل الكثيرُ من الأشخاص الذين في مثل وضعك على المساعدة. وبإلقاء نظرة على هذا الكتيب، فإنك بذلك تكون قد اتخذت الخطوة الأولى من أجل ذلك.

من الجيد
أن تعرف

«لقد عرفت أن زوجي قد اقترض مالاً من أصدقائنا. لقد شعرت بالخجل الشديد. مع مَنْ أَسْتَطِيعُ أَنْ أَتَحَدَّثَ؟ لم يخطر في بالي أحد. لاحقاً فقط، حينما استطعت أن أتحدث عن إدمان زوجي لألعاب القمار، فإنني شعرت بأن حالي صار أفضل.»

- زابينه، 43 عاماً



ما الذي يمكن للأقارب فعله؟

اعتنوا بأنفسكم

مارسوا الأشياء التي تشعركم بالمتعة. وبنبغي ألا تقضوا حياتكم اليومية في التفكير في موضوع ألعاب القمار. تواعدوا مع الآخرين وخططوا للقيام بنشاطين أو ثلاثة أنشطة رائعة كل يوم. وخصصوا وقتًا من أجل ذلك.

لا تحاولوا تسوية المشاكل الأخرى

يختلق العديد من الأقارب الأعذار على سبيل المثال حينما يذهب مدمن ألعاب القمار إلى مكتب المراهنات بدلاً من الحفل العائلي. أو حينما يسحبون المال من حسابهم المصرفي من أجل سد ثغرة في ميزانية الأسرة. إن ذلك يعكس حسن النية. ولكنهم بذلك يساعدون الإدمان وليس الشخص المدمن: لأنه عادةً ما يواصل اللعب.

تعاملوا مع الأمر في وقت مبكر

استجابة شائعة: أولاً لا تتردد. وهذا الأمر يسري على اللاعبين والأقارب أيضًا. يأمل الكثيرون أن المشاكل سوف تُحل من تلقاء نفسها. ونتيجةً لذلك تزداد الصعوبات.

كونوا أصفياء النفس

ليس لك أي ذنب في إدمان قريبك لألعاب القمار. فإن اللاعب أو اللاعبة قد اتخذت قرار مواصلة اللعب بنفسه.

تحدثوا بهدوء ولكن بحزم

لا ترمي اللاعب أو اللاعبة بالاتهامات. تحدث عن همومك في اللحظة التي يمكنك فيها أن تظل هادئًا.

المساعدة تعني: مساعدة الناس على مساعدة أنفسهم

يمكنك تقديم المساعدة للشخص المعني حينما تساعد/ها عبر البحث. مثلاً، عن مكتب استشارات. في حين أن مسؤولية تحديد المواعيد أو الذهاب إلى استشارة المدين تقع على عاتق اللاعب.

لا تهدّوا بالقيام بأمر لا يمكنك الالتزام به

لا تعلن في أثناء المواجهة مع مدمن ألعاب القمار عن اتخاذ إجراءات لا يمكنك فعليًا اتخاذها ولا تريد ذلك أيضًا.

لا تقترضوا المال

البعض يُقرض المال - دائمًا - ظنًا منهم أنها «للمرة الأخيرة». ومن الوهلة الأولى تكون الفكرة الواضحة هي: من أجل سداد الديون. ولكن عادةً ما يعجز مدمنو ألعاب القمار عن القيام بذلك؛ حيث يقذفون بالمال مجددًا في ماكينات القمار أو يذهبون مرة أخرى إلى نادي القمار. لذلك لا تتحمل أي التزامات أو ضمانات. لا تدفع الفواتير ولا تعطي أبدًا بطاقتك الائتمانية لمدمن/ة القمار. ولا يجب أيضًا أن يُمنَح توكيل للتصرف بشأن الحساب المصرفي المشترك.

اشرحوا وضعكم المالي الخاص

تحدث مع محامٍ أو محامية. ويعد أيضًا مكتب استشارات المدين مفيدًا في كثير من الأحيان. يمكنك العثور على أحد المكاتب الاستشارية في منطقتك عبر الإطلاع على الرابط التالي:

www.bag-schuldnerberatung.de

كونوا متأكدين من أن: إدمان ألعاب القمار مرضٌ

كلما كان التعامل مع الأمر مبكرًا. ماننت فرص التحسن أفضل. ويمكن أيضًا تقديم الاستشارة للأقارب. يمكنك الإطلاع على خدمات المساعدة المقدمة للاعبين والأقارب في صفحة 12.

تحدثوا مع شخصٍ موثوقٍ به

تبادل المعلومات مع شخصٍ ما مثل صديق أو صديقة. وهكذا تحصل على وجهات نظر جديدة تجاه وضعك المعيشي وسوف تشعر أنك لست وحيدًا. هذه التجربة مهمة للغاية لا سيما في الوضع الذي يمكن أن تتكرر فيه حالات الشعور باليأس وخيبة الأمل.

إذا سارت الأمور على ما يرام وبشكل جيد معك بقدر الإمكان واحفظت بذهنك صافيًا، فإن ذلك يساعد المدمن أيضًا.

من الجيد
أن تعرف



المساعدة

إدمان ألعاب القمار مرضٌ. لذلك يتحمل التأمين الصحي ومؤسسات تأمينات المعاشات التقاعدية وجهات الرعاية الاجتماعية التكاليف اللازمة للعلاجات المعترف بها. وفضلاً عن إمكانية تقديم العلاج في العيادات الخارجية وداخل المستشفيات للأفراد المعنيين. هناك أيضاً العديد من الخدمات الاستشارية للأقارب.

مجموعات الدعم الذاتي

تتكون مجموعات الدعم الذاتي من الأشخاص الذين تجمعوا واتحدوا من أجل التصدي لمشاكل مماثلة أو متشابهة. ومن خلال تبادل المعلومات مع الأشخاص ذوي الميول والاهتمامات المشتركة، فإنهم يساعدون أنفسهم. إن الخبرة المكتسبة من التحدث مع الآخرين والإطلاع على المعانات المتشابهة من شأنها التخفيف من العبء وتقديم المساعدة. هناك مجموعات دعم ذاتي للاعبين والأقارب. يمكنك الإطلاع على قائمة مجموعات الدعم الذاتي على الرابط: www.check-dein-spiel.de/hilfe/hilfe-vor-ort/

يمكن الإطلاع على مجموعات الدعم الذاتي الخاصة على الرابط:
www.gamanon.de

الخدمات الاستشارية في مكاتب تقديم الاستشارات الخاصة بالإدمان

هنا تُقدّم خدمة إعادة التأهيل في العيادات الخارجية مع غيرها من الخدمات. وعادةً ما تتحمل الجهات المختصة بتأمينات المعاشات التقاعدية التكاليف. ويساعد مكتب الاستشارات في إجراءات تقديم الطلب.

توفر بعض مكاتب الاستشارات خدمات خاصة مثل خدمات المجموعات الخاصة أو التعاون الوثيق مع مكتب استشارات المدين.

يمكنك العثور على مكتب استشارات المدين في منطقتك عبر الرابط:
www.check-dein-spiel.de/hilfe/hilfe-vor-ort/

أو الحصول على الاستشارة الهاتفية حول إدمان ألعاب القمار عن طريق المساعدة المجانية التي يقدمها المركز الاتحادي للتوعية الصحية BZgA بالألمانية من خلال الرقم:
0800 1 37 27 00

دانسما هاتي:
0800 326 47 62

من الممكن إجراء مناقشة جماعية أو فردية على مدى فترة أطول في جلسات إعادة التأهيل في العيادات الخارجية. ويعيش الأفراد المعنيون في منازلهم ويعملون على النحو المعتاد. ويمكن للأقارب الانضمام إلى العلاج.

من الجيد
أن تعرف



العلاج في العيادات الداخلية

يجوز لمدني ألعاب القمار المطالبة بالحصول على برامج إعادة التأهيل العلاجية في صورة إقامة داخلية في إحدى العيادات المتخصصة في مرض الإدمان. ووفقًا لأعراض المرض يجوز لهم أيضًا تلقي العلاج في قسم الأمراض النفسجسمية. ويستغرق العلاج الداخلي ما بين 8 - 12 أسبوعًا. ويمكن للأقارب المشاركة في مواعيد المناقشات أو حضور الندوات المخصصة للأقارب.



الاستشارة الهاتفية لإدمان ألعاب القمار من المركز الاتحادي للتوعية الصحية 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**
أوكريتسيستسفي آنونيم، باتسارتيزي زات 18-20، زالي زات 20-22/ بيرزيمبه زات 20-22.

- يمكنك الحصول على: معلومات وتوعية بشأن إدمان ألعاب القمار.
- معلومات واستشارات حول خدمات المساعدة الحالية محليًا.
- النصائح السديدة بشأن المشاكل الشخصية والأوضاع المعيشية الصعبة الناجمة عن إدمان ألعاب القمار أو سلوك المقامرة المعقد.

لا تقدم مكاتب الاستشارات الخاصة بالإدمان خدماتها للمدمنين فقط. بل يمكن أيضًا للأشخاص الذين يواجهون المشاكل الأولى مع لعب القمار الحصول على المساعدة. ويمكنك كذلك الحصول على الدعم بشكل خاص وأقاربك أيضًا.

من الجيد
أن تعرف

خدمات المركز الاتحادي للتوعية الصحية BZgA عبر الإنترنت

www.check-dein-spiel.de



يمكنك هناك البحث عن المرافق والمؤسسات التي توفر الدعم مثل مكاتب الاستشارات ومجموعات الدعم الذاتي في منطقتك. ويمكن للاعبين الإطلاع على موقع الإنترنت من أجل إجراء اختبار ذاتي لفحص سلوك القمار لديهم. يستطيع مدمنو ألعاب القمار والمعرضون لإدمان ألعاب القمار المشاركة في برنامج الإقلاع عبر الإنترنت.

مكاتب استشارات المدين



لا تتردد في التوجه إلى مكتب استشارات المدين في حالة وجود ضائقة مالية. تحدث هناك بصراحة عن سبب غرقك في الديون وإلى أي مدى أنت وعائلتك مدينين. إن ذلك يساعد الموظفين هناك على تقديم المشورة لك بالشكل المناسب.

يوجه مكتب استشارات المدين المشورة بشكل غير ملزم. ولكنهم يتدخلون أيضًا لصالحك من خلال التواصل مع الدائنين والسعي إلى التسوية والمصالحة أو السداد بالتقسيط. يمكنك العثور على مكاتب استشارات المدين في منطقتك من خلال الإطلاع الرابط: www.forum-schuldnerberatung.de

مكاتب الاستشارات العائلية



في حالة إدمان ألعاب القمار، غالبًا ما تنشأ مشاكل عائلية قد تصل أحيانًا إلى الطلاق وانهيار الأسرة. هناك يمكنك السؤال أيضًا عن إمكانيات تقديم المساعدة للأطفال المدمنين. يمكنك الإطلاع على قائمة مكاتب الاستشارات العائلية والتربوية على الموقع الإلكتروني: www.bke.de

أطباء الأسر



من الممكن أن تحدث الإصابة بمرض نتيجة للظروف العصبية والهموم والمخن. لذلك من المهم الاعتناء بالاضطرابات الجسدية وأخذها على محمل الجد.

الرعاية الروحية الهاتفية: 0800-111 0 111



يمكنك الحصول على الرعاية الروحية الهاتفية على مدار الساعة. توجد هناك المساعدة والمشورة في جميع مجالات الحياة ولا سيما في مجال الظروف العصبية والمتأزمة.

هيئة التحرير

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

إدارة المشروع: د. آني باولي

الفكرة والتصميم: em-faktor / وكالة Social Profit, شتوتجارت

تحرير النص: بيتر شبالينجر, كولونيا

الإصدار: يوليو/تموز 2017

الصور: Cec / photocase.de:5

kersi4 / photocase.de

صفحة 2: Matze Ulrich / photocase.de

صفحة 6: HerrSpecht / photocase.de

صفحة 9: knallgrün / photocase.de



أبلغُ أيضًا الأشخاص المعنيين الآخرين بخدمات المساعدة التي يوفرها المركز الاتحادي
للتوعية الصحية. إذا أردت مواصلة تداول وتوزيع هذا الكُتَيْب، يمكنك أن تطلب بعض النسخ
لدينا.

معلومات حول موضوع إدمان ألعاب القمار

الاستشارات الهاتفية المقدمة من المركز الاتحادي للتوعية الصحية BZgA

بالألمانية: 0800-1 37 27 00

تقدم الاستشارة الشخصية مجاناً ويمكن إخفاء الهوية حسب الرغبة.

معلومات حول موضوع إدمان ألعاب القمار

الإثنين - الخميس: الساعة 10 ص - 10 م، الجمعة - الأحد: الساعة 10 ص - 6 م

WWW.CHECK-DEIN-SPIEL.DE

بوابة إلكترونية كبيرة للحصول على المعلومات والمساعدة مع اختبار ذاتي مفصل، برنامج إقلاع عبر الإنترنت وعنوانين مكاتب الاستشارات.

تصدر هذه المعلومات عن:

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