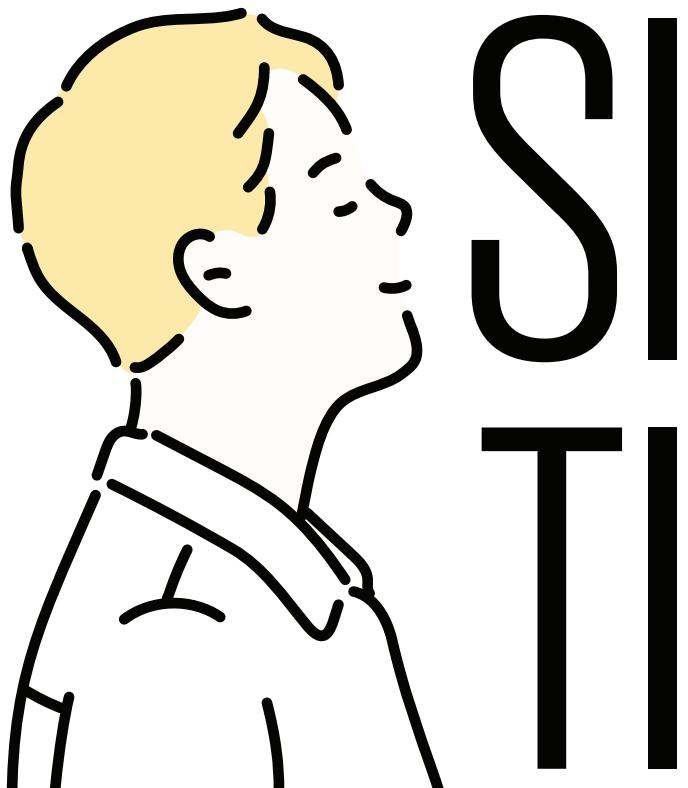


KAD



TI

DOBRO

VODIČ ZA ODGOVORNO KLAĐENJE I IGRANJE IGARA NA SREĆU



# KAD SI TI DOBRO

*Kako opisati svet u kome živimo? Da li postoji jedna reč koja bi dočarala naše svakodnevne stresove, aktivnosti, pritiske, žurbu, radosti i uspehe? A kako tek opisati kako se mi osećamo u takvoj svakodnevici? Da li postoji reč za to?*

Svi imamo potrebu da budemo srećni, ispunjeni i uspešni na svim poljima života. Trudimo se da budemo genijalni na poslu, dobri prema sebi, da jedemo zdravo, da vežbamo redovno, da budemo dobar primer našim najbližima i okruženju, da budemo dobri prijatelji, roditelji, partneri i saradnici. Stalno, uvek, svima – 24/7.

I onda nađemo nešto za nas. Neku aktivnost koja nas opušta, razonodi, diže energiju i uzbudjenje, čini nas spremnim za sve izazove naše svakodnevice. I prepustimo se toj aktivnosti. Nađemo vremena za nju, odvojimo se od svih obaveza i očekivanja, posvetimo joj to malo vremena.

Divno zvuči, zar ne? Naravno da - DA!

## Za mene je dobro kada:

- ✓ Razmislim i izaberem.
- ✓ Odlučim koliko dugo nešto želim da radim.
- ✓ Odlučim i poštujem koliko vremena i novca mi treba za zadovoljstvo.
- ✓ Znam da mi nešto čini dobro i da se lepo osećam.



Ali...

Postoji i potencijalna opasnost. Čak i u najbezazlenijim situacijama ili korisnim aktivnostima. Čak i u neophodnim stvarima.

## Zavisnost

Reč koja se u našem intenzivnom i brzom okruženju sve češće koristi i to za najrazličitije aktivnosti ili stvari. Izaziva u nama osećaj nelagodnosti, možda čak i strah za naše najmilije, našu decu, nas same. Ako zastanemo i zamislimo se o sopstvenom ponašanju prošlog vikenda na kumovoj svadbi ili rođendanu najbolje prijateljice, možda pomislimo da su preterivanje i zavisnost isto.

Znamo šta nam prvo padne na pamet kada pomislimo na zavisnost. Svako od nas ima drugaćiju sliku, pomisli na neku od rasprostranjenih supstanci, seti se scene iz filma ili života ili priče iz detinjstva, škole, društva. Ali ovde nećemo pričati o aktivnostima i supstancama koje su zakonom zabranjene nego o svakodnevnim stvarima i aktivnostima kojima smo okruženi i koje nam pružaju predah i razonodu.

Čašica alkohola, hamburger, igrica. Opuštanje ili proslava, hrana, razonoda. Nijedna od ovih stvari nije loša za nas. Šta više, divne momente u našim životima nekada proslavimo uz čašu vina, sa nama dragim ljudima podelimo omiljeni hamburger i sve novosti u životu, uz igricu se opustimo petnaestak minuta u našem danu prepunom obaveza. Čak i jedan tompus, koji sadrži puno lošeg za nas, a koji zapalimo da proslavimo rođenje prvog deteta će postati deo divnog sećanja na nezaboravan dan. Odgledana utakmica u kladionici sa drugovima je 90 minuta omiljenog sporta sa omiljenim ljudima uz uzbudjenje i mogućnost potencijalnog dobitka, ako naš tim pobedi.

Ovako postavljene, ove aktivnosti ne predstavljaju opasnost. Kada ih svesno odaberemo i radimo, bez moranja, u određenim situacijama i količini i tada se osećamo opušteno i zadovoljno.

Hajde da razgraničimo i razjasnimo šta je stvarno zavisnost i zavisno ponašanje.

Najkraće rečno: štetna navika! Opažamo je kao poremećaj ponašanja. Nešto čoveku treba, ali to čini na pogrešan način. Čak i korisne stvari ili aktivnosti mogu biti zloupotrebljene. Možemo postati zavisni od svega što ispunjava neku našu želju, pa se sve češće ponavlja i postane sebi svrha.

**Osoba može postati zavisna od različitih supstanci, poput alkohola, cigareta, šećera, nekih vrsta hrane ili pića. Zavisnost se može razviti i odnosu na određene aktivnosti, kao što su vežbanje, video igrice, internet, društvene mreže, kupovina, posao. Zavisnost se može razviti i od igranja igara na sreću, odnosno kocke.**

Zavisnost predstavlja nemogućnost osobe da normalno funkcioniše ako nema to „nešto“ od čega je zavisna „sada i odmah“. Objekat zavisnosti postaje centralni i najvažniji deo svakodnevnog života i sve drugo se prilagođava i potčinjava tome.

Zavisnik je osoba koja nije sposobna da odloži zadovoljstvo i impulsivno mora da zadovolji sopstvenu zavisnost. To „nešto“ postaje najvažniji deo života. Sve drugo se „tome“ prilagođava i potčinjava.

Zavisnik neprekidno razmišlja i planira kako da dobije „to nešto“. Ne vidi posledice, probleme, štetu. Iza toga stoje radoznalost, avanturizam, ali i strah, nesigurnost, pritisak okruženja, depresija, bes.



Ono što potkrepljuje zavisno ponašanje su: smanjenje napetosti, prenaglašena sreća, povišeno raspoloženje, rast samopouzdanja – ali samo privremeno. Ubrzo postaje teže!

Nastanak i razvoj zavisnog ponašanja je složen proces koji sadrži i ponavljanje obrazaca koji ne donose ništa novo, depresivna raspoloženja, neutemeljene strahove, agresivno ponašanje, potrebu da se nešto uradi sad i odmah pa makar i na štetu.

Vremenom osoba počinje da se oseća loše ako ne radi aktivnost od koje je zavisna i to se zove apstinencijalni sindrom. Čine ga fizički i psihički simptomi kao što su: nemir, iritacija, nesanica, glavobolja, znojenje, lupanje srca, gubitak apetita, gubitak potencije, sve do paničnog napada.

Svi oblici zavisnog ponašanja imaju zajedničko da:

- nastaju postupno;
- aktivnost koja stvara željeni efekat se sve češće ponavlja i vremenom postaje sebi svrha;
- učestalo ponavljanje dovodi do porasta tolerancije;
- pažnja je uvek usmerena na ono od čega je osoba zavisna;
- želja je sve jača;
- pokušaji da se kontroliše, smanji ili zaustavi su neuspešni;
- „to nešto“ supstanca ili aktivnost su „centar sveta i osobe“ – drugo ništa ne postoji, ili je manje bitno;
- dovodi do postepene samoizolacije ili druženja samo sa istomišljenicima;
- povećava se vreme, intenzitet i/ili stepen rizika kako bi se ostvario efekat;
- pojava apstinencijalnog sindroma - osoba se ne oseća dobro ako nije u stanju da obavi aktivnost od koje je zavisna.



## Kocka kao oblik zavisnosti

Kockanje, odnosno igranje igara na sreću, nije društveni poremećaj po sebi. Poremećaj postaje tek kada prestane da bude igra, kada postane svakodnevica bez koje se ne može, bez obzira na posledice.

Kada osoba nije u stanju da kontroliše želju za kockanjem, kada to mora da ostvari odmah, bez odlaganja i stalno, a takvim ponašanjem šteti sebi i drugima, onda je reč o patološkom kockanju.

Sam način igranja igara na sreću može biti zanimljiv, a i zabavan. Može se igrati u društvu, sa prijateljima, kolegama. Postoji mogućnost dobitka, različite vrednosti, od uloga do premija koje su veoma primamljive.

Većina osoba koje ne igraju igre na sreću veruju da je najvažniji motiv igrača novac. To je samo donekle tačno. Kod jednog broja igrača novac je na početku jedan od značajnijih motiva. Pored novca početni motivi mogu biti i neizvesnost i očekivanje dobitka, dobra zabava, „lek“ protiv dosade, bežanje od problema, nuda i želja da se dobiju velike pare.

## Postoji više podela kockara u različite kategorije.

Po jednoj se dele na:

- kockari akcije – vole „rizik“, društvo i zahtevne igre (znanje, veštine, ulozi);
- kompulsivni kockari – kocka je „rešenje“ nekih drugih značajnijih problema. Bežanje od sopstvene stvarnosti.



Po drugoj, na tri grupe:

### ● **Veseljak**

- Kocka je zabava. Lepo mu je dok igra. Ne gubi mnogo novca. Zadovoljan je povremenim dobitkom. Ne povećava uloge (neko vreme).
- Vremenom, neki igrači, počinju sa povećanjem uloga. Pogotovo „kada ih krene“ – da ne prekidaju srećni niz ili „da bi se vadili“ – kompenzacija.
- Kada gube uvek su drugi „krivi“ – loš dan, nije mu srećna mašina, loša karma, retrogradni Merkur, nije poneo amajliju...

### ● **Plašljivac**

- Najčešće igra „tudim parama“ – pozajmljenim ili...
- Potreba da povrati i zaradi – strah od gubitka. Dvostruko gubi. I pozajmljene pare i očekivanu zaradu.
- Izbegava obaveze na poslu i porodici. Kocka je najvažnija.
- Veruje da će na kraju sve biti u redu (ali se istovremeno i plaši posledica- taj strah ga tera da povećava uloge).

### ● **Očajnik**

- Kocka je sve. Ne postoji ništa drugo.
- Svi kontakti su prekinuti sem onih koji su u vezi sa kockom.
- Svestan je pogoršanja, ali nije u stanju da se samostalno izbori.

Ako iz bilo kog razloga ne mogu da se kockaju (odvikavanje ili nedostatak novca) javljaju se problemi kao što su: umor, nesanica, glavobolja, poremećaji ishrane, impotencija, „lupanje srca“, strepnja, strah, krivica, depresija.



## Stanite i zapitajte se: Da li sam ovo ja?

- 1) Kockam se više nego ranije.
- 2) Izmišljam izgovore kako bih otisao u kladioniku.
- 3) Nastavljam da igram i kada gubim.
- 4) Dešava mi se da ne odem na dogovrene obaveze zbog kockanja.
- 5) Posvadao sam se zbog kocke.
- 6) Neprijatno mi je da kažem bližnjima koliko često se kockam.
- 7) Ne osećam se dobro kada ne mogu u kladioniku.
- 8) Mislim da se kocakam jer mi je potreban novac.
- 9) Ostajem u kladionici i duže nego što sam rekao ili planirao.
- 10) Nije mi bitno odakle je novac kojim igram.
- 11) Kada dobijem ne prekidam igru, odnosno pobednički niz.
- 12) Idem u kladionicu da bih zaboravio sve probleme.
- 13) Igram uvek kada treba nešto proslaviti.
- 14) Teško mi je kada nekoliko dana ne mogu u kladioniku.
- 15) Kocka je nabolji lek za dosadu.



Ako ste pozitivno odgovorili na 1 do 4 tvrdnje za vas nema opasnosti.

Između 5 i 9 pozitivnih odgovora je grupa kod koje postoji rizik i vi morate da budete obazrivi.  
Ako broj pozitivnih odgovora iznosi između 10 i 15, savetujemo da potražite stručnu pomoć.

### Odgovoran igrač

- ✓ Dolazi da igra kada je dobro raspoložen.
- ✓ Zna tačno koliko vremena može da proveđe sa nama i kada to vreme prođe, odlazi i bavi se drugim aktivnostima.
- ✓ Zna tačno koliko novca može da uloži u igranje i to poštuje.
- ✓ Odgovoran igrač nikada ne potroši sav novac na igru.
- ✓ Kada gubi, nije srećan, ali svakako nije ljut, ne psuje i ne pokušava da se odmah „vadi“.
- ✓ Kada dobija, srećan je, ali ne i euforičan.
- ✓ Ne smišlja izgovore i nepostojеće aktivnosti kako bi došao da igra.
- ✓ Ne pozajmljuje novac da bi igrao.
- ✓ Zna da je moguće, a zna i koliko je verovatno.
- ✓ Igra se i zabavlja. Ne juri novac i slavu.

**I zato su odgovorni igrači, naši stalni gosti - igraju i uživaju u razonodi.**

- NE** - brzo, impulsivno, bez razmišljanja, neplanirano, po ceo dan
- DA** - planirano, ciljano, dozirano, lagano, sa uživanjem, sa zadovoljstvom

### **Mi razumemo.**

Mi razumemo vaše neraspoloženje koje nastaje nakon što ne dobijete novac u igri koju ste odigrali.

### **Mi verujemo.**

Mi verujemo da ste vi odgovorna osoba i da najbolje znate koliko vremena možete da provede u druženju sa nama i koliko novca da potrošite.

### **Naše je...**

Naše je da budemo dobri domaćini i da učinimo sve, da se kod nas osećate prijatno.

### **Na vama je...**

Na vama je SVE drugo.

*Ovaj tekst pripremio je psiholog stručan za bolesti zavisnosti, angažovan od strane Balkan Bet-a. Stručni stavovi izrečeni u tekstu predstavljaju stavove i stručno mišljenje autora i ne moraju nužno predstavljati stavove i mišljenje Balkan Bet-a i ne obavezuju Balkan Bet.*

