

Для родных и близких



# БЕЗЫСХОДНОСТЬ? КАК ПОМОЧЬ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ ЗАВИСИМЫХ ОТ АЗАРТНЫХ ИГР



The background of the entire page is a photograph showing the shadows of three people walking on a paved sidewalk. The shadows are cast from the left, indicating a sun in the upper left. The pavement is made of light-colored rectangular tiles. A yellow curb is visible on the right side of the image.

## **ИГРОВАЯ ЗАВИСИ- МОСТЬ ...**

... сказывается не только на тех, у кого она появилась, но и на их окружающих. Ведь теряются не только деньги – теряется и доверие, а в результате страдают все. У многих появляется желание помочь – вот только они не знают как.

# КОГДА ЭТО СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ?

1

Для многих азартные игры совершенно безобидны – это просто способ провести время. Но для кого-то они могут стать настоящей проблемой или даже вызвать зависимость.

---

2

Зависимость от азартных игр – это когда игра становится самым важным в жизни человека. Игрок больше не может контролировать ситуацию. Не может не думать об игре и не может бросить играть. А когда заканчиваются деньги, он занимает их.

---

3

Люди, у которых возникли проблемы с азартными играми, нуждаются в помощи – чем раньше, тем лучше.

---

4

Игровая зависимость признана болезнью. Расходы на консультации и лечение покрываются страховым полисом (как правило, из фонда пенсионного страхования или страхования здоровья).

---

5

Родным зачастую также нужна поддержка. Консультации проводятся анонимно и бесплатно (более подробно об этом на стр. 12).



# КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

## Сначала игра доставляет удовольствие

От выигрыша или победы чувствуешь себя хорошо. Это чувство хочется испытать снова и снова. На проигрыш, по большому счету, не сильно обращаешь внимание – выигрыш после этого намного важнее.

## Ставки повышаются – риски растут

Тогда начинаешь засиживаться за игрой все дольше и играть все чаще, соответственно, чаще проигрываешь. Многие продолжают играть, надеясь вернуть проигранное, и оказываются в замкнутом кругу. Поскольку многим от этого стыдно, они умалчивают о том, что продолжают играть. А иногда и обманывают своих любимых. Они начинают пренебрегать родными, друзьями, а также своими увлечениями. Многие игроки становятся беспокойными и впадают в ярость, когда проигрывают.

## И тогда игра превращается в зависимость

Вся жизнь игроков вращается вокруг одной цели – игры. На этой стадии они просто не могут отказаться от своей страсти. Они играют против собственной воли, пока у них не закончатся деньги. Будь-то дом, друзья или доверие – на кон ставится все – и все проигрывается. Многими овладевают страх и беспокойство, появляются проблемы со сном. Кто-то начинает больше пить. Без помощи извне тут уже никак не обойтись.

На следующей странице мы поговорим о причинах, по которым люди, страдающие игровой зависимостью, не могут просто отказаться от игры.



# ПОЧЕМУ ТАК ТРУДНО БРОСИТЬ?

Как понять, почему многие одалживают деньги и не возвращают долги? Или когда родители снимают деньги со сберегательных счетов своих детей, чтобы раздобыть денег на дальнейшую игру?

## Вот несколько ответов:

1

Многие люди, страдающие игровой зависимостью, говорят: «Началом моих неудач послужило то, что я выиграл в первый раз». Они имеют в виду, что первый выигрыш – это настоящий кайф. Конечно же, они хотели почувствовать его еще раз, а потом еще раз и еще раз. Поэтому они продолжили играть.

---

2

Из-за азартных игр у игрока меняется ход мыслей. Голос разума твердит: «Надо остановиться». Но этот голос постепенно ослабевает, а влечение к игре становится все сильнее.

---

3

Кто-то говорит себе: «Вот выиграю еще разок – и перестану». В действительности же, лишь немногие могут это сделать, потому что у них не получается выиграть. И они продолжают играть в ожидании хотя бы одного выигрыша.

---

4

Проблемы из-за азартных игр могут разрастись до таких масштабов, что для многих намного легче продолжать играть, чем заняться их решением.

---

5

Люди, страдающие игровой зависимостью, знают: азартные игры могут заглушить разочарование, злость и повседневные заботы. Для этих людей игра становится решением всех проблем.

---

6

Многим стыдно – и поэтому они держат свое пристрастие в тайне. Следовательно родные и друзья часто довольно долго не замечают существующей проблемы, а значит, ничего не предпринимают.

An aerial photograph of a playground area. The ground is paved with asphalt and concrete. There are several circular manhole covers. Bright yellow lines and dots are painted on the ground, forming a path or boundary. In the center, there are white markings that look like a stylized 'H' or a similar symbol. The overall scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

*«Мы часто вообще не понимаем, почему Леннард никак не может бросить играть, хотя он уже столько проиграл. Да к тому же и мы от этого сильно страдаем»,*

*– рассказывают родители Леннарда,  
Майке и Пауль*

Я верю  
в тебя!  
Как-нибудь ...

# ТРАТЯТСЯ ДЕНЬГИ – И НЕ ТОЛЬКО...

## Деньги заканчиваются

- Деньги, на которые можно было бы купить что-то нужное в семью, проигрываются.
- Из-за финансовых проблем учащаются ссоры.
- Когда люди, зависимые от игр, пытаются занять деньги, для их родных и близких это настоящая головная боль. С одной стороны, они хотят помочь. С другой – они боятся (часто с полным на то основанием), что одолженные деньги будут проиграны.

## Иссякает доверие

- Родные становятся свидетелями того, как игрок отдаляется, все больше времени проводя у автоматов или в казино, чем с собственной семьей.
- Поскольку люди, страдающие игровой зависимостью, зачастую умалчивают о своей проблеме, их близкие оказываются обманутыми.
- Приходится признать, что игрок не выполняет свои обещания.

## От этого становится больно

- Больно наблюдать, как жизнь любимого человека выходит из-под его контроля.
- Часто родные и близкие игрозависимых злятся и отчаиваются, потому что не знают, с кем поговорить о своих проблемах.
- Особенно сильно страдают дети, когда кто-то из родителей или же оба родителя страдают игровой зависимостью.

**НА  
ЗАМЕТКУ**

Игровая зависимость – это болезнь – и ее можно лечить.

# ВАМ ЭТО ЗНАКОМО?

1

**Большинство людей сначала не видят ничего плохого в том, что их близкие играют в азартные игры.**

*Сабинэ, 43 года, рассказывает: «Мой муж всегда любил спорт. Поэтому я ничего плохого не думала, когда он время от времени ходил в букмекерскую контору».*

2

**Потом они начинают переживать.**

*«Потом он стал проводить там все больше времени, и я задумалась. Дома он был рассеянным и стал нервничать больше, чем обычно».*

3

**В семье доходит до скандалов.**

*«А потом я заметила, что мой муж начал снимать с нашего счета довольно большие суммы. Конечно, я завела с ним разговор об этом. Он сильно разозлился и сказал, что я его контролирую. Тогда я сдержалась».*

4

**Родные стремятся помочь. И поэтому часто берут на себя ответственность за того, кто погряз в игре.**

*«Когда нам не хватило денег, чтобы заплатить за квартиру, я взяла деньги со своего срочного счета. В какой-то момент наши лучшие зья сказали мне, что мой муж сильно изменился. Я их успокоила и сказала, что у него на работе сейчас очень напряженная обстановка».*

5

**Они верят обещаниям зависимого человека.**

*«Мне все чаще приходилось слышать: «У меня все под контролем», или «Я могу бросить в любой момент», или «Я делаю небольшие ставки». Я всему верила. Теперь я бы сказала: мне просто хотелось всему верить».*

**Со временем родные и близкие отчаиваются все больше – пока им самим не потребуется помощь.**

**НА  
ЗАМЕТКУ**

Многие люди, которые были в такой же ситуации, как Вы сейчас, уже смогли найти помощь и поддержку. Заглянув в эту брошюру, Вы сделали первый шаг.

*«А потом я узнала, что мой муж занял денег у наших друзей. Мне было стыдно до ужаса. С кем бы поговорить об этом? Мне никто не приходил на ум. И только позже, когда я смогла открыто говорить об игровой зависимости своего мужа, мне стало легче».*

*– Сабинэ, 43 года*



# ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДНЫЕ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ?

## **Позаботьтесь о себе**

Занимайтесь тем, что Вам нравится. Ваша жизнь не должна вращаться вокруг игры. Встречайтесь с людьми, планируйте что-нибудь приятное на каждый день и уделяйте этому столько времени, сколько Вам нужно.

## **Не пытайтесь решить проблемы других**

Вы придумываете оправдания своим близким, страдающим игровой зависимостью, когда они идут в букмекерскую контору, вместо того, чтобы пойти на семейное мероприятие. Вы снимаете деньги со своего счета, чтобы залатать дыры в семейном бюджете. Конечно, Вы так поступаете из добрых побуждений. Только вот таким образом Вы подпитываете зависимость, а не помогаете зависимому человеку. Ведь он, как правило, продолжает играть, чтобы Вы не делали.

## **Принимайте меры как можно раньше**

Часто игроки и их родные реагируют следующим образом: «Я даже смотреть не буду в ту сторону». Многие надеются, что проблема разрешится сама собой. Из-за этого сложности только приумножаются.

## **Разберитесь в ситуации**

Вы не виноваты в том, что Ваш близкий человек попал в зависимость от игры. В каждом конкретном случае тот, кто играет, сам лично принимает решение играть дальше.

## **Говорите спокойно, но четко**

Не стоит сыпать упреками. Заговорите о своих тревогах в такой момент, когда Вы сможете сохранить спокойствие.

## **Помочь – значит предоставить помощь к самопомощи**

Вы можете помочь игроку, например, тем, что вместе с ним подыщите консультационный центр. Регулярно ходить на приемы или на консультации по погашению долговых обязательств – это уже ответственность самого игрока.

## **Не угрожайте, если не можете осуществить угрозу**

Во время ссор не заявляйте о намерениях, которые в действительности не сможете или не захотите осуществить.

## **Никогда не давайте займы**

Вы даете в долг – «в последний раз». На первый взгляд это можно понять. С помощью этих денег близкий человек сможет оплатить долги. Однако, в большинстве случаев, люди, страдающие игровой зависимостью, уже не в состоянии это сделать. Деньги уйдут на игровые автоматы или на казино. Поэтому не берите на себя их долги и не ручайтесь за них. Не платите по их счетам и никогда не давайте свою кредитную карту близким, страдающим игровой зависимостью. Также не стоит оставлять в руках игрока доверенность на использование общего банковского счета.

## **Проясните свою личную финансовую ситуацию**

Если есть возможность, сходите к адвокату. Во многих случаях имеет смысл сходить в консультационный центр для лиц, имеющих долговые обязательства. По адресу [www.bag-schuldnerberatung.de](http://www.bag-schuldnerberatung.de) Вы сможете подобрать консультационный центр недалеко от своего места жительства.

## **Отдайте себе отчет в том, что игровая зависимость – это болезнь**

Чем раньше начнется ее лечение, тем больше шансов на выздоровление. Члены семьи зависимых лиц также могут обращаться в консультационные центры. Пункты поддержки игрозависимых, их родных и близких перечислены на странице 12.

## **Поговорите с людьми, которым доверяете**

Поделитесь своими мыслями, например, с другом или подругой. Так Вы сможете взглянуть на свою жизненную ситуацию по-новому – и Вы почувствуете поддержку. Ощутить ее очень важно, особенно в ситуации, когда Вы постоянно разочаровываетесь.

---

### **НА ЗАМЕТКУ**

Вашему родному человеку, страдающему зависимостью, Ваше благополучие и ясность мыслей пойдут только на пользу.



## **ПОМОЩЬ**

**Игровая зависимость – это болезнь. Компании по страхованию здоровья, фонды пенсионного страхования, а также фонды социальной помощи покрывают расходы на лечение зависимости признанными методами. Помимо амбулаторного и стационарного лечения, предназначенного для больных, существуют консультационные центры для их родных и близких.**

## Группы взаимопомощи

Членам групп взаимопомощи приходится бороться с одинаковыми или схожими проблемами. Они помогают себе тем, что обмениваются опытом с единомышленниками. Общение с теми, кто пережил схожее горе, помогает и облегчает страдания. Бывают группы взаимопомощи для тех, кто страдает игровой зависимостью, а также для их родных и близких. Перечень групп взаимопомощи Вы сможете найти на сайте [www.check-dein-spiel.de/hilfe/hilfe-vor-ort/](http://www.check-dein-spiel.de/hilfe/hilfe-vor-ort/).

Специализированные группы взаимопомощи для родственников Вы сможете найти на сайте [www.gamanon.de](http://www.gamanon.de).

## Консультации в пунктах по вопросам зависимости

Здесь, помимо прочего, предлагается амбулаторная реабилитация. Расходы, как правило, покрываются фондом пенсионного страхования. В консультационном пункте Вам помогут подать заявку на оплату расходов. В некоторых консультационных пунктах предлагаются более специализированные услуги, как например, комплексные предложения для групп, а также помощь в тесном сотрудничестве с консультационными центрами для лиц, имеющих долговые обязательства.

Ближайший консультационный центр по вопросам зависимости Вы сможете найти на сайте [www.check-dein-spiel.de/hilfe/hilfe-vor-ort/](http://www.check-dein-spiel.de/hilfe/hilfe-vor-ort/)

или позвонив по телефону доверия BZgA по вопросам игровой зависимости (консультации проводятся на немецком языке):

**0800-1-37-27-00**

Телефон доверия для турецко-язычного населения:

**0800-326-47-62**

**НА  
ЗАМЕТКУ**

Амбулаторная реабилитация с групповыми и личными беседами занимает более длительный период. Лица, страдающие зависимостью, проживают дома и ходят, как обычно, на работу. Родные могут участвовать в процессе лечения.



## Стационарное лечение

Лица, страдающие игровой зависимостью, могут пройти курс стационарной реабилитации в специализированной клинике. В зависимости от протекания болезни, им могут предложить лечение в психосоматическом отделении. Продолжительность стационарного лечения – от восьми до двенадцати недель. Родные могут присутствовать на приемах, а также посещать специальные семинары.



## Номер телефона доверия BZGA по вопросам игровой зависимости: **0800-1-37-27-00** (бесплатно)

Консультации проводятся на немецком языке. Они предназначены для людей с игровой зависимостью, их родных, близких, а также заинтересованных лиц. Время работы: с понедельника по четверг с 10:00 до 22:00 и с пятницы по воскресенье с 10:00 до 18:00.

## Телефон доверия для турецко-язычного населения: **0800-326-47-62**

Бесплатно. Анонимно. Консультации проводятся по понедельникам с 18:00 до 20:00, а также по вторникам и четвергам с 20:00 до 22:00.

- Вы сможете проконсультироваться и узнать, что такое игровая зависимость;
- Вы получите информацию о возможной поддержке, предлагаемой по месту жительства;
- Вы также сможете более подробно проконсультироваться о своих личных проблемах и тяжелых жизненных ситуациях, возникших в связи с игровой зависимостью.

### НА ЗАМЕТКУ

Консультации по вопросам игровой зависимости предназначены не только для лиц, страдающих зависимостью, но и для тех, у кого появились ее первые признаки, а также для их родных и близких.



## Портал BZgA в Интернете

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

Здесь Вы сможете подобрать вспомогательные учреждения, например, консультационные центры и группы взаимопомощи недалеко от Вас. На сайте также есть тест на зависимость. Лица, страдающие игровой зависимостью, а также лица, склонные к ней, могут принять участие в онлайн-программе по избавлению от зависимости.



## Консультации для лиц, имеющих долговые обязательства

Если у Вас начались финансовые трудности, не раздумывайте и обратитесь за консультацией для лиц, имеющих долговые обязательства. Открыто обсудите, почему у Вас возникли долги, и сколько Вы и Ваша семья задолжали. Это поможет сотрудникам таких центров проконсультировать Вас, учитывая именно Вашу личную ситуацию.

Такие консультации ни к чему Вас не обязывают, но от Вашего имени представители таких центров могут обращаться к кредиторам, находить компромиссы или заключать договора о выплатах в рассрочку. Такие консультационные центры по месту жительства Вы сможете найти на сайте [www.forum-schuldnerberatung.de](http://www.forum-schuldnerberatung.de).



## Консультационные центры по делам семьи

При игровой зависимости часто приходится сталкиваться с проблемами в семье, иногда даже доходит до развода и ее распада. В консультационный центр Вы сможете обратиться за помощью как для себя, так и для своих детей или лиц, страдающих зависимостью. Перечень консультационных центров по вопросам семьи и воспитания Вы найдете на сайте [www.bke.de](http://www.bke.de).



## Врачи-терапевты

В критических ситуациях, а также из-за тревог и переживаний можно заболеть. Такие недомогания требуют серьезного отношения.



## Горячая линия службы душепопечительства:

**0800-111-0-111** (на немецком языке)

Телефон работает круглосуточно. Здесь Вам предложат помощь и консультацию в разных сферах жизни и особенно в критических жизненных ситуациях.



**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**

## Выходные данные

Издатель: Федеральный центр просвещения в сфере здравоохранения (BZgA), Кельн. Все права защищены.

Руководитель проекта: д-р наук Аннэ Паули.

Концепция и дизайн: «Эм-фактор | Агентство социальной прибыли», Штутгарт.

Текст: Петер Шпалингер, Кельн

Дата выпуска: июль 2017

Источники фотографий и картинок: титульная стр. и стр. 5: Cec / photocase.de  
U 2: kersi4 / photocase.de  
стр. 2: Matze Ulrich / photocase.de  
стр. 6: HerrSpecht / photocase.de  
стр. 9: knallgrün / photocase.de



Если Вы встретили кого-то, кто столкнулся с этой проблемой, расскажите о поддержке BZgA. Если Вы хотите поделиться этой брошюрой с другими, просто обратитесь к нам за дополнительными экземплярами.

# ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ ОБ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

## НОМЕР ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ BZGA: 0800-1-37-27-00

Бесплатные личные консультации на немецком языке, по желанию – анонимные. Информация по вопросам зависимости от азартных игр предоставляется с понедельника по четверг с 10:00 до 22:00 и с пятницы по воскресенье с 10:00 до 18:00.

## WWW.CHECK-DEIN-SPIEL.DE

Этот справочно-информационный портал содержит подробный тест на зависимость, онлайн-программу по избавлению от зависимости, а также перечень адресов консультационных центров.

Данный информационный материал распространяется:

Данная информационная брошюра предоставляется BZgA бесплатно. Она не предназначена для перепродажи получателями или третьими лицами.