Ձերբազատում՝
պրոբլեմային խաղամոլությունից

Ինքնօգնության ձեռնարկ

UCLA
Խաղամոլության ուսումնասիրությունների ծրագիր
Gambling Studies Program

Պրոբլեմային խաղամոլության գրասենյակ
Office of Problem Gambling

Ալկոհոլի եւ թմրանյութի ծրագրերի
Կալիֆոռնիայի բաժանմունք
California Department of Alcohol & Drug Programs

Ձերբազատում՝ պրոբլեմային խաղամոլությունից

Հեղինակներ՝
Timothy W. Fong M.D.
Richard J. Rosenthal M.D.

Հրատարակությունը՝
UCLA Gambling Studies Program
եւ
California Office of Problem and Pathological Gambling
Department of Alcohol and Drug Programs,
State of California

Տարբերակ 1.2
Մարտ 2010
Armenian

Բովանդակություն

Նախաբան

Ինքնօգնության այս ձեռնարկը նպատակ ունի ձեզ օգնել հասկանալու. 1) խաղամոլական ձեր վարքը, 2) ինչու եք դուք խաղամոլությամբ զբաղվում, եւ 3) թե ինչպես խաղամոլությունը կարող է խնդիր դառնալ ձեր կյանքում: Այս տեղեկությունը կառաջարկի միջոցներ, թե ինչպես դադարեցնեք կամ նվազեցնեք ձեր խաղամոլությունը:

Ձեռնարկը բաժանված է հինգ գլուխների, որոնցից յուրաքանչյուրը կենտրոնանում է ձեր խաղամոլության խնդրի տարբեր ոլորտների վրա: Գլուխներն իրենց հերթին բաժանված են բաժինների կամ թեմաների, որոնք պարունակում են բազմաթիվ գրավոր հարցարաններ: Այս հարցարանների նպատակն է օգնել ձեզ մանրամասն մտածելու, թե յուրաքանչյուր թեմա ինչպես է առընչվում ձեր իրավիճակին:

Որպեսզի արդյունավետ կերպով օգտագործեք ձեռնարկը, նյութն ուսումնասիրեք ըստ ձեր ժամանակի հարմարության: Ձեռնարկը կարող եք կարդալ ինքներդ կամ խորհրդատուի առաջնորդությամբ:

Այս ձեռնարկը չի ծառայում որպես մասնագիտական օգնության կամ Gamblers Anonymous կազմակերպության փոխարինում: Եթե ձեռնարկն ավարտելուց հետո կարիք ունենաք հավելյալ օգնության, մենք տրամադրում ենք բուժման աղբյուրների ցուցակ Հավելված բաժնում:

Ներկայումս ստուգվում է այս ձեռնարկի արդյունավետությունը, եւ շուտով արդյունքները մատչելի կլինեն Office of Problem Gambling կայքում: Խնդրում ենք ազատ զգացեք մեզ հետ կապի մեջ մտնելու 310.825.4845 հեռախոսահամարով, կամ էլեկտրոնային փոստի միջոցով՝ uclagamblingprogram@ucla.edu, եթե այս ձեռնարկի վերաբերյալ ունեք դիտողություններ կամ հարցեր:

Անկեղծորեն՝

Timothy W. Fong M.D.
Համատեղ տնօրեն,
UCLA Gambling Studies Program
Assistant Professor, Semel Institute
for Neuroscience and Human Behavior

Richard J. Rosenthal M.D.
Համատեղ տնօրեն,
UCLA Gambling Studies Program

Ներածական

Ի՞նչ է խաղամոլությունը:

Խաղամոլությանն առընչվում է որեւէ արժեքավոր բան (սովորաբար դրամ) ռիսկի ենթարկելը՝ այնպիսի մի իրավիճակում, որի արդյունքն անորոշ է: Ռիսկի է դիմվում անմիջական պարգեւատրում ստանալու հույսով: Հնարավոր է, որ ունակությունը դեր խաղա, որը կարող է նվազեցնել, սակայն չվերացնել անորոշությունը:

Այսօր խաղամոլության հայտնի ձեւերից են կազինոյի խաղերը, ավտոմատները (slot machines) եւ վիդեո պոկերի մեքենաները, համացանցային խաղամոլությունը, վիճակախաղը, ձիարշավը եւ խաղագումար դնելը թիմային սպորտների մեջ, ինչպիսիք են ամերիկյան ֆուտբոլը կամ բեյսբոլը: Խաղամոլության այլ տեսակներից են սեփական հմտությունների վրա գրազ գալը, անշարժ գույքի չարաշահում անելը եւ ակցիայի շուկայում առեւտուրը:

Ո՞վ է համարվում պրոբլեմատիկ խաղամոլ:

Պրոբլեմատիկ խաղամոլն այն անձն է, ով ծախսում է իր ժամանակը եւ դրամը խաղում՝ իր համար վնասակար եղանակով: Խիստ պրոբլեմատիկ խաղամոլին անվանում են հարկադրյալ կամ հիվանդագին խաղամոլ (compulsive or pathological gambler):

Պրոբլեմատիկ խաղամոլության հիմնական նշանը խաղի վրա հսկողությունը կորցնելն է: Հսկողության կորուստը կարելի է նկարագրել հետեւյալ ձեւերով.

1. Խաղամոլությունը կաճի, քանի որ անձը կարիք կունենա դիմելու ավելի մեծ ռիսկի իր ոգեւորությունը պահպանելու կամ իր կորցրած դրամը ետ բերելու համար:
2. Որոշ մարդիկ անկարող են դադարեցնել խաղը, եթե նրանք շահում են: Նրանց թվում է, որ եթե շարունակեն խաղագումար ավելացնել, ապա ավելի շատ կշահեն: Սակայն, ի վերջո, բախտը երես է թեքում, եւ պրոբլեմատիկ խաղամոլները շարունակում եմ խաղը այնքան ժամանակ, քանի դեռ չեն կորցրել իրենց ողջ դրամը:
3. Կան նաեւ այնպիսիք, ովքեր ասում են, որ այլեւս չեն խաղալու, սակայն կրկին շարունակում են խաղամոլությամբ զբաղվել, անկախ այն բանից, թե ինչ դժվարությամբ էին ջանում դադարեցնել խաղալը:

Անձը կարող է լինել պրոբլեմատիկ կամ հիվանդագին խաղամոլ, բայց խնդիր ունենալ միայն մեկ տեսակի խաղամոլության հետ կապված: Օրինակ, որոշ պրոբլեմատիկ խաղամոլներ կարող են վիճակախաղի տոմս գնել ամեն շաբաթ եւ այնուամենայնիվ որեւէ խնդիր չունենալ այդ տեսակի խաղում, սակայն ունենալ էական խնդիր՝ սպորտում խաղագումար դնելով:

Կան նաեւ «պոռթկուն խաղամոլներ» (binge gamblers), ովքեր պահանջ չունեն կամ մտածում են խաղամոլության մասին միայն միջադեպից միջադեպ: Նրանք կարող են գրազ գալ միայն մեկ սպորտաձեւի վրա, իսկ այնուհետեւ ոչ մի հետաքրքրություն չցուցաբերել խաղամոլության նկատմամբ ողջ տարվա ընթացքում: Կամ կարող են գնալ Լաս Վեգաս տարին մի քանի անգամ, իսկ այլ ժամանակներ խաղամոլության պահանջ կամ ցանկություն չունենալ: Այսպիսի խաղամոլներն այնուամենայնիվ խնդիրներ կառաջացնեն իրենց կյանքում, քանի որ միայն մի քանի օրում նրանք կորցնում են հսկայական խաղագումարներ:

Որո՞նք են պրոբլեմատիկ խաղամոլության նշանները:

Պրոբլեմատիկ խաղամոլության նշաններից են.

- Խաղալ ավելի երկար, քան նախատեսել էիք
- Ծայրահեղ մեծ խաղագումար դնելը եւ այնուհետեւ կորուստը «հետապնդելը»
- Ընտանիքին կամ այլոց ստելը ձեր խաղամոլության չափի մասին
- Աշխատանքից բացակայելը կամ ընտանեկան հանձնառությունները չկատարելը՝ խաղամոլության պատճառով
- Ձեր կյանքի այլ ասպարեզների նկատմամբ ապակենտրոնացած լինելը՝ խաղամոլության մասին մտքերի պատճառով

Երբ խաղամոլության խնդիրները զարգանում են, ապա ամոթի, մեղավորության եւ դեպրեսիայի զգացումները կարող են աճել:

Որո՞նք են տարբերությունները պրոբլեմատիկ, սոցիալական եւ պրոֆեսիոնալ խաղամոլների միջեւ:

Սոցիալական խաղամոլները խաղում են միայն զվարճանալու նպատակով եւ սովորաբար դա անում են ընկերների հետ: Նրանք ռիսկի են դիմում միայն այն չափով, ինչքան կարող են իրենց թույլ տալ կորցնել: Նրանք ընդունում են կորուստը՝ որպես խաղի պայման, եւ այն չեն «հետապնդում»: Նրանց խաղամոլությունը չի խանգարում աշխատանքային կամ ընտանեկան կյանքին:

Պրոֆեսիոնալ խաղամոլները խաղագումար են դնում դրամ վաստակելու, եւ ոչ թե ոգեւորության կամ խնդիրներից խուսափելու նպատակով: Նրանք ցուցաբերում են հսկայական կարգապահություն եւ չեն դիմում ավելորդ ռիսկի: Նրանք սովորաբար դադարում են խաղալ, եթե շահել են: Պրոբլեմատիկ շատ խաղամոլներ պնդում են, որ իրենք պրոֆեսիոնալ են, սակայն ճշմարտությունն այն է, որ պրոֆեսիոնալ խաղամոլները չունեն այն խնդիրները, որ առաջացնում է խաղամոլությունը: Ամսվա կամ տարվա վերջին նրանք միշտ շահողի վիճակում են, մինչդեռ խաղամոլության խնդիր ունեցող մարդիկ համարյա միշտ՝ պարտվողի վիճակում: Այնուամենայնիվ, ժամանակի ընթացքում, բազմաթիվ «պրոֆեսիոնալ խաղամոլներ» վերածվում են պրոբլեմատիկ խաղամոլների:

Որքա՞ն է պրոբլեմատիկ խաղամոլների քանակը Ամերիկայում:

Հետազոտությունը ցույց է տալիս, որ ամերիկացիների 4-ից 5 տոկոսը պրոբլեմատիկ խաղամոլներ են, իսկ մոտավորապես 1 տոկոսը՝ խիստ պրոբլեմատիկ խաղամոլներ (հիվանդագին խաղամոլներ): Կանոնավորապես խաղացողների մեջ այդ տոկոսներն ավելի բարձր են:

2005 թվականին կատարված ուսումնասիրությունը ցույց է տվել, որ Կալիֆոռնիայում բնակվող մարդկանց մոտ 4 տոկոսին կարելի է դասակարգել որպես պրոբլեմատիկ կամ հիվանդագին խաղամոլների: Դա նշանակում է, որ Կալիֆոռնիայի մոտավորապես մեկ միլիոն բնակիչ կյանքի ընթացքում կունենա խաղամոլության խնդիր:

Գլուխ I

Արդյո՞ք դուք ունեք խաղամոլության խնդիր:

1. Ի՞նչ տիպի խաղամոլությամբ եք դուք զբաղվում:

Նշեք ձեր նախասիրած խաղամոլության երեք տեսակները.
(Դրանք դասակարգեք ըստ նախասիրության)

Ամենաշատ նախընտրածը. _____

Երկրորդը. _____

Երրորդը. _____

Ի՞նչն է ձեզ դուր գալիս խաղամոլության այս տեսակների մեջ:

_____

_____

_____

_____

_____

2. Արդյո՞ք դուք ունեք խաղամոլության խնդիր:

Այս հարցաթերթիկը, հարմարեցված South Oaks Foundation Gambling Screen-ի կողմից, օգտագործվել է պրոբլեմային խաղամոլությամբ տարված անձանց գնահատելու նպատակով: Դուք կարող եք այն օգտագործել, որպեսզի որոշեք, թե արդյո՞ք ունեք խաղամոլության խնդիր: Ձեռնարկի այլ բաժինները ձեզ կօգնեն հստակացնել ձեր ունեցած յուրահատուկ մտահոգությունները:

Խնդրեմ, ստորև նշված հարցերին պատասխանեք «Այո» կամ «Ոչ».

	ԱՅՈ / ՈՉ
Երբ մասնակցում եք խաղերի, արդյո՞ք վերադառնում եք մեկ այլ օր՝ ձեր կորցրած դրամը ետ բերելու նպատակով:	
Երբեւէ հայտարարե՞լ եք, որ խաղում դրամ եք շահել, մինչդեռ իրականում այն կորցրել էիք:	
Երբեւէ խաղում ծախսե՞լ եք ավելի շատ ժամանակ կամ դրամ, քան նախատեսել էիք:	
Երբեւէ մարդիկ քննադատե՞լ են ձեր խաղամոլությունը:	
Երբեւէ ձեզ մեղավոր զգացե՞լ եք, թե ինչպես եք դուք խաղում կամ ինչ է պատահում, երբ խաղում եք:	

	ԱՅՈ / ՈՉ
Երբեւէ զգացե՞լ եք, որ ցանկանում եք դադարեցնել խաղը, սակայն ի վիճակի չեք եղել:	
Երբեւէ թաքցրե՞լ եք խաղագումարի թերթիկները, վիճակախաղի տոմսերը, խաղի դրամը կամ խաղամոլության այլ նշաններ ձեր ամուսնուց/կնոջից կամ զուգընկերոջից, երեխաներից, կամ ձեր կյանքում կարեւոր այլ մարդկանցից:	
Երբեւէ վիճե՞լ եք ձեզ հետ ապրող մարդկանց հետ այն մասին, թե դուք ինչպես եք վարում դրամական հարցերը: Եթե «այո», ապա արդյո՞ք երբեւէ այս վեճերը կենտրոնացել են ձեր խաղամոլության վրա:	
Խաղամոլության պատճառով երբեւէ որեւէ ժամանակ բացակայե՞լ եք աշխատանքից կամ դպրոցից:	
Խաղամոլության պատճառով երբեւէ պարտքով դրամ վերցրե՞լ եք եւ չեք վերադարձրել:	
Երբեւէ տանից պարտքով դրամ վերցրե՞լ եք, որպեսզի խաղաք:	
Երբեւէ պարտքով դրամ վերցրե՞լ եք ձեր ամուսնուց/կնոջից կամ զուգընկերոջից, որպեսզի խաղաք:	
Երբեւէ պարտքով դրամ վերցրե՞լ եք ձեր այլ բարեկամներից կամ խնամիներից, որպեսզի խաղաք:	
Երբեւէ բանկից, վարկային ընկերությունից կամ միությունից ստացե՞լ եք ապառիկ դրամ, որպեսզի խաղաք կամ վճարեք խաղամոլության ձեր պարտքերը:	
Երբեւէ հանե՞լ եք կանխիկ դրամ քրեդիտ քարտերից, ինչպիսիք են Visa կամ MasterCard, որպեսզի խաղաք կամ վճարեք խաղամոլության ձեր պարտքերը: (Բացառությամբ ATM քարտերի:)	
Երբեւէ ստացե՞լ եք ապառիկ դրամ վարկային վաշխառուից (loan shark), որպեսզի խաղաք կամ վճարեք խաղամոլության ձեր պարտքերը:	
Երբեւէ ակցիաների, պարտատոմսերի կամ այլ արժեթղթերի դիմաց ստացե՞լ եք կանխիկ դրամ, որպեսզի խաղաք:	
Արդյոք վաճառե՞լ եք անձնական կամ ընտանեկան ունեցվածք, որպեսզի խաղաք կամ վճարեք խաղամոլության ձեր պարտքերը:	
Երբեւէ պարտքով դրամ վերցրե՞լ եք ձեր հաշվից՝ գրելով անվավեր չեկեր, որպեսզի խաղաք կամ վճարեք խաղամոլության ձեր պարտքերը:	
Կարծու՞մ եք, որ դուք երբեւէ դրամով գրազի կամ խաղամոլության խնդիր եք ունեցել:	

Որպեսզի հաշվարկեք ձեր միավորները, հաշվեք մեկ միավոր յուրաքանչյուր «այո» պատասխանի համար:

0 = խնդիր չկա 1-4 = թեթեւ կամ միջին խնդիր 5-20 = նշանակալից խնդիր

Իմ միավորների արդյունքն է. _____

Հարմարեցված է հետեւյալ անձանց կողմից՝ Henry Lesieur եւ Sheila Blume, South Oaks Gambling Screen, 1992, South Oaks Foundation:

3. Խաղամոլության հետեւանքները

Ձեր կյանքում խաղամոլության ներգործությունը հասկանալու համար մի պահ մտածեք, թե խաղամոլի ձեր վարքը դրական եւ բացասական ինչ ազդեցություն է թողնում ձեզ վրա: Նկատի առեք խաղամոլության հետեւանքները եւ նկարագրեք, թե ինչպիսի ազդեցություն այն ունի՝ լրացնելով յուրաքանչյուր վերնագրի ներքո:

Խաղամոլությունը ազդել է իմ կյանքի վրա հետեւյալ ձեւերով.

Ֆիզիկական առողջություն

Դրական	Բացասական
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Մտավոր առողջություն

Դրական	Բացասական
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Աշխատանք

Դրական	Բացասական
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ֆինանսական

Դրական	Բացասական
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Հասարակական

Դրական	Բացասական
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Իրավական

Դրական

_____

_____

_____

Բացասական

_____

_____

_____

Ընտանեկան կյանք

Դրական

_____

_____

_____

Բացասական

_____

_____

_____

4. Ի՞նչ է կատարվում ինձ հետ, երբ խաղում եմ:

Մարդիկ, ովքեր կանոնավորապես խաղում են, կարող են անջատվել իրենց զգացմունքներից կամ իրենք իրենցից: Նրանք կարող են գործել հանկարծական մղումով կամ սովորությունից ելնելով, եւ ուշադրություն չդարձնել հանգամանքներին, որոնք նախորդում կամ ազդում են իրենց խաղամոլության վրա:

Հիշեք, թե վերջին երեք անգամ երբ եք խաղացել եւ լրացրեք աղյուսակը ստորեւ: Տրամադրվում է օրինակ՝ սկսելուց առաջ:

Որտեղ/ Իրավիճակը	**Զգացմունքները դրանից առաջ**	**Մտքերը դրանից առաջ եւ ընթացքում**	**Դրամի չափը**
Մտա կազինո, երբ աշխատանք էի փնտրում դաուներթաունում:	Զգում էի հուսալքված, վիատված եւ սնանկացած:	Եթե մեծ գումար շահեմ, ապա աշխատանքի կարիք չեմ ունենա: Դա կլուծի իմ խնդիրները:	$60 [կորցրած]:
1.			
2.			

3.			
4.			

Տնային առաջադրանք

Պատրաստեք այս աղյուսակի դատարկ պատճեններ եւ դրանք օգտագործեք ձեր խաղամոլությունը հսկելու նպատակով:

Այն վերանայեք ամեն շաբաթ՝ հատուկ ուշադրություն դարձնելով այն մտքերին եւ զգացմունքներին, որոնք նախորդում են խաղամոլության իմպուլսին, անկախ շահելուց կամ պարտվելուց, եւ թե ինչպես եք զգում խաղից հետո: Աղյուսակի դատարկ պատճեններ են տրամադրվում Հավելված բաժնում:

5. Ձեր խաղամոլության պատճառները ճանաչելը

Նշեք այն վանդակում, որը ձեզ ամենաշատն է վերաբերվում՝ խաղամոլության յուրաքանչյուր պատճառի հետ կապված:

Խաղամոլության պատճառը	**Միշտ**	**Երբեմն**	**Երբեք**
Ոգեւորություն առաջացնելը			
Արագորեն դրամ վաստակելը			
Իրեն կարեւորագույն անձ ձգալը			
Ավելի հաղորդասեր լինելու պահանջը, քանի որ ամաչկոտ եմ			
Խնդիրների մասին չմտածելը			
Ավելի հզոր զգալը			
Զգացմունքներս թմրեցնելը			
Մարդկանցից խուսափելը			
Ձանձրույթ չզգալը			
Դեպրեսիայի եւ միայնակության զգացումներից ազատվելը			
Հաճույք զգալը եւ զվարճանալը			
Սովորությունը			

Վանդակներում նշելուց հետո, վերադարձեք այս գլխի սկիզբը, որտեղ նշել էիք խաղամոլության ձեր նախասիրած տեսակները եւ նկարագրել էիք, թե ինչն է ձեզ դուր գալիս այդ տեսակների մեջ: Արդյո՞ք կցանկանայիք որեւէ բան փոխել կամ ավելացնել ձեր սկզբնական պատասխանին:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

6. Շահումներ եւ կորուստներ

Պրոբլեմատիկ խաղամոլները սովորաբար հիշում են իրենց շահումները, եւ դա նրանց պարգեւում է լավ ինքնազգացողություն: Սակայն նրանք նաեւ մոռանում, նվազեցնում կամ պատրվակ են փնտրում՝ արդարացնելու իրենց կորուստները:

Արդյո՞ք դուք ճշգրտորեն արձանագրում եք ձեր շահումները եւ կորուստները: Որոշ խաղամոլներ դա անում են սկզբում, սակայն դադարեցնում են, երբ իրենց կորուստներն սկսում են կուտակվել:

Օգտագործելով հաջորդ էջի ձեւը՝ կազմեցեք նախորդ ամսվա օրացույցը, նշելով ձեր խաղամոլության միջադեպերի հաճախականությունը, յուրաքանչյուր միջադեպի արդյունքը եւ շահած կամ կորցրած դրամի ընդհանուր գումարը:

Աշխատեք հիշել, թե որքան կանխիկ դրամ եք դուք ունեցել ամսվա սկզբին, եւ թե ինչ փորձեր եք արել պարտքով կամ այլ ձեւերով լրացուցիչ դրամ ձեռք բերելու համար:

Մտածեք հետեւյալ հարցերի մասին.

1. ***Արդյո՞ք նախորդ ամիսը սովորական էր: Ինչպե՞ս կարելի է այն համեմատել նախորդ տարվա նույն ամսվա հետ կամ մեկ այլ նախկին ամսվա հետ՝ խաղամոլական ձեր գործունեության ընթացքում:***
2. ***Խաղամոլական ձեր գործունեության ընթացքում կարծում եք որքա՞ն դրամ դուք շահած կամ կորցրած կլինեք:***
3. ***Խաղամոլության ֆինանսական ազդեցությունը ըմբռնելու համար մտածեք, թե արդյո՞ք ձեր կորուստների մեծ մասը տեղի է ունեցել վերջերս: Կորցրած դրամի ձեր մոտավոր պատկերացումը որքանո՞վ է ճշգրիտ:***

Նախորդ ամիսը

Կիրակի	Երկուշաբթի	Երեքշաբթի	Չորեքշաբթի	Հինգշաբթի	Ուրբաթ	Շաբաթ

7. Պարտքի մեջ լինելը

Պրոբլեմատիկ եւ հիվանդագին խաղամոլների մեծամասնությունը ունի խաղամոլությանն առընչվող պարտքեր եւ ետ է մնում իր ֆինանսական պարտականությունները կատարելուց:

Կազմեք ձեր բոլոր պարտքերի ցուցակը՝ ներառելով քրեդիտ քարտերի հաշվեկշիռը, ընտանիքից եւ ընկերներից պարտքով վերցված դրամը, ուշացրած վճարումները, գրված այն չեկերը, որոնց համար դրամն անբավարար է, եւ կազինոներին պարտք մնացած դրամը:

Թվեք ձեր բոլոր պարտատերերին եւ գումարները, որ պարտք եք նրանց

Պարտատեր	Գումարը, որ պարտք եք

Գլուխ II

Ի՞նչ անել դրա վերաբերյալ:

1. Վնասը եւ օգուտները

Մինչեւ ձեր վարքում փոփոխություններ կատարելը՝ կարեւոր է մտածել ձեր որոշման դրական եւ բացասական հետեւանքների մասին: Խաղամոլությունն առաջացնում է խնդիրներ, սակայն այն ունի նաեւ շահավետ կողմեր: Ահա մի հնարավորություն՝ երկու կողմերն ուղղակիորեն համեմատելու:

Նշեք ձեր խաղամոլության օգուտները եւ վնասը: Հետո նշեք ոչ խաղամոլության օգուտները եւ վնասը: Տրամադրված են որոշ օրինակներ՝ սկսելուց առաջ: (Նշում. Օգտակար կլինի տեսնել, թե ինչ եք գրել Գլուխ 1-ում:)

Խաղամոլության օգուտները	**ՈՉ խաղամոլության օգուտները**
(օրինակներ) • Ինձ դուր է գալիս ոգեւորության զգացումը՝ մեծ շահումից հետո: • Կարող եմ արագորեն դրամ ունենալ: • Խաղալը ինձ զվարճացնում է: • Խաղալն ինձ օգնում է խուսափել այլ խնդիրներից կամ մոռանալ իմ ունեցած անախորժությունները:	(օրինակներ) • Դրամ կխնայեմ: • Ավելի շատ ժամանակ կունենամ այլ բաներ անելու: • Ավելի պակաս ստրես կունենամ:
Ավելացրեք ձեր սեփական պատճառները.	**Ավելացրեք ձեր սեփական պատճառները.**

Խաղամոլության վնասը	**ՈՉ խաղամոլության վնասը**
(օրինակներ) • Շատ պարտքերի մեջ եմ: • Չեմ կարող կառավարել իմ խաղամոլությունը: • Դեպրեսիայի մեջ եմ եւ անհանգիստ եմ:	(օրինակներ) • Ձանձրալի կլինի: • Հնարավոր է կորցնեմ մեծ շահումի հնարավորություն: • Ստիպված կլինեմ դեմ առ դեմ կանգնել իրականության հետ:
Ավելացրեք ձեր սեփական պատճառները.	**Ավելացրեք ձեր սեփական պատճառները.**

Երբ ավարտեք այս առաջադրանքը, համարակալեք ձեր պատճառներն ըստ կարեւորության:

Ինչպե՞ս են համեմատվում վնասը եւ օգուտները: Այս պահին խաղամոլությունը շարունակելը ավելի շա՞տ, թե ավելի պակաս իմաստ ունի:

2. Խաղամոլության ձեր նպատակը սահմանելը

Մինչեւ խաղամոլական սովորությունները փոխելը՝ կարեւոր է որոշել, թե որն է ձեր նպատակը:

- Արդյո՞ք ցանկանում եք դադարեցնել խաղամոլությունն ամբողջությամբ:
- Թե՞ ուզղակի ցանկանում եք նվազեցնել խաղամոլությանը տրամադրած ժամանակը եւ դրամը:

Երբ փոփոխություն կատարելու որոշումը կայացնեք, կարող եք ընտրել հետեւյալ երեք տարբերակներից մեկը.

I.Ժուժկալություն (խաղամոլությունից ընդհանրապես հրաժարվելը)

Շատ մարդիկ համարում են, որ խաղամոլության ոչ մի տեսակով չզբաղվելը իրենց համար ամենաապահով տարբերակն է:

II. Խաղամոլության որեւէ յուրահատուկ տեսակ (կամ տեսակներ) դադարեցնելը

Որոշ մարդիկ դադարեցնում են խաղամոլության այն տեսակները, որոնք նրանց պատճառել են դժվարություն, սակայն շարունակում են խաղալ այլ տեսակի խաղեր: Օրինակ, նրանք դադարեցնում են խաղալ սլոթ մեքենաների վրա, բայց շարունակում խաղալ վիճակախաղ:

Այս ընտրությունը պահանջում է շարունակական աշխատանք: Միշտ պետք է աչալուրջ հետեւեք, թե արդյո՞ք խնդիր է առաջանում խաղամոլության մեկ այլ տեսակի հետ կապված: Սա կարող է լինել ավելի դժվարին ընտրություն, քան խաղալն ընդհանրապես դադարեցնելը, քանի որ խնդիրները հաճախ զարգանում են դանդաղորեն՝ մինչեւ մենք իրոք ըմբռնում ենք, որ դա խնդիր է:

Եթե սա է ձեր ընտրությունը, ապա որոշեք, թե խաղամոլության որ տեսակներից եք դուք հրաժարվում եւ որոնք եք շարունակում:

III. Խաղամոլությունը նվազեցնելը

Շատ մարդիկ փորձում են նվազեցնել, սակայն չդադարեցնել իրենց խաղամոլությունը: Դա սովորաբար այս անձանց ամենադժվարին ընտրությունն է, քանի որ նրանք անցյալում իրենց խաղամոլությունը կառավարելու խնդիրներ են ունեցել: Նաեւ, նրանց ընտանիքը եւ ընկերները կարող են չքաջալերել այս մոտեցումը:

Մենք հաստատապես խորհուրդ ենք տալիս, որ դուք փորձեք դադարեցնել խաղալը երեք կամ չորս շաբաթ ամբողջությամբ՝ մինչեւ վերջնական որոշում կայացնելը:

Չխաղալու այս ժամանակահատվածում դուք կհայտնաբերեք, թե ինչպես եք կարողանում ինքներդ հաղթահարել խաղալու ձեր բուռն ցանկությունը եւ գայթակղությունը:

Եթե որոշեք նվազեցնել ձեր խաղամոլությունը, կարեւոր է նկատի առնել հետեւյալ ցուցումները.

- Սահմանեք բյուջե, թե որքան եք ծախսելու մեկ խաղաշրջանի եւ մեկ շաբաթվա ընթացքում:

- Զարգացրեք ձեւեր՝ խուսափելու ձեր «կորուստը հետապնդելուց» (սա կորուստը ետ բերելու փորձն է):
- Սահմանափակեք խաղալուն տրամադրած ժամանակը:
- Պահեք օրագիր խաղի փաստերն արձանագրելու համար (օգտագործեք հուշատետր՝ խաղալու ժամանակը, միջադեպերը, շահումները եւ կորուստները, եւ այլն, գրառելու համար):
- Եթե, այնուհանդերձ, գերազանցում եք խաղալու ձեր սահմանները՝ կամ հաճախականության, կամ էլ գումարների առումով, ապա պետք է դադարեցնեք խաղալն ամբողջությամբ:

3. Նվիրված մնացեք ձեր նպատակին

Ընտրեք հետեւյալ տարբերակներից որեւէ **ՄԵԿԸ՝** որպես ձեր նպատակը, ապա այն առեք օղակի մեջ եւ ստորագրեք ձեր անունը:

Սա կծառայի որպես անձնական համաձայնագիր ինքներդ ձեզ հետ, որը ձեզ կօգնի նվիրված մնալ ձեր նպատակին:

I. Ժուժկալություն՝ խաղամոլության նկատմամբ

II. Խաղամոլության որեւէ յուրահատուկ տեսակ (կամ տեսակներ) դադարեցնելը

Խաղերի թույլատրվող տեսակները

_____

Խաղերի ՈՉ թույլատրվող տեսակները

_____

III. Խաղամոլությունը նվազեցնելը

Շաբաթվա ընթացքում օրերի քանակը, որ կարող եմ խաղալ. _____

Ժամանակի առավելագույն չափը մեկ խաղաշրջանի ընթացքում. _____

Դրամի առավելագույն չափը մեկ խաղաշրջանի ընթացքում. _____

Դրամի առավելագույն չափը մեկ շաբաթվա ընթացքում. _____

Ստորագրություն. _____ **Ամսաթիվ**. _____

4. Ձեր խաղամոլությունը սահմանափակելու ստրատեգիաներ

Խաղամոլության բյուջե

Հետազոտությունը ցույց է տվել, որ եթե անձը ծախսում է իր տարեկան եկամտի ավելի քան 2 տոկոսը խաղալու վրա, ապա դա կարող է պրոբլեմատիկ խաղամոլության ազդանշան լինել:

Եթե որոշել եք նվազեցնել կամ սահմանափակել խաղամոլության որեւէ յուրահատուկ տեսակ, խնդրեմ կատարեք հետեւյալ հաշվարկները.

A. Տարեկան ձեր համախառն (gross) եկամուտը (մոտավորապես).

B. Տարեկան ձեր համախառն (gross) եկամտի 2 տոկոսը.
(Բազմապատկեք տարեկան ձեր համախառն (gross) եկամուտը .02-ով: Դա կլինի խաղալու տարեկան ձեր մոտավոր բյուջեն):

C. Խաղալու ամսական մոտավոր բյուջեն.
(Բաժանեք B տողի ընդհանուր գումարը 12-ի)

D. Անցյալ տարի խաղալու վրա ծախսած իրական գումարը.

Խաղալու հնարավորության սահմանափումը

Սրանք քայլեր են, որ խաղամոլները ձեռնարկել են՝ իրենց խաղամոլությունը կառավարելու նպատակով: Խնդրեմ նշեք, թե դրանցից որոնք եք դուք փորձել եւ որոնք հավանականորեն նկատի կառնեք փորձել այժմ.

_____ Ինքնաբացառում (ինքներդ ձեզ կազինո մտնել արգելելը)

_____ Տեղափոխության միջոցների անհնարինությունն ապահովելը

_____ Կազինոյից հեռու տեղափոխվելը

_____ Համացանց մուտք ունենալու անհնարինությունը

_____ Կազինոյի մարկետինգի ցուցակներից Ձեր անվան հեռացումը

_____ Ավելի պակաս ժամանակ անցկացնել այն ընկերների եւ գործընկերների հետ, ովքեր խաղում են

_____ Այստեղ չնշված այլ ստրատեգիաներ.

Դրամի հնարավորության սահմանափակումը

Շատ մարդիկ այն կարծիքի են, որ եթե գրպանում կանխիկ դրամ ունենան, ապա խաղալու հավանականությունը կաճի: Նրանք, ովքեր հաջողությամբ դադարեցրել են խաղալը, ասում են, որ կանխիկ դրամի հոսքը ղեկավարելը վճռական դեր ունի:

Նշեք այն ստրատեգիաները, որոնք դուք հավանականորեն նկատի կառնեք փորձել.

_____ Անվավեր դարձրեք ձեր քրեդիտ քարտերը կամ դրանք տվեք ընտանիքի անդամին ապահով տեղում պահելու համար:

_____ Անվավեր դարձրեք ձեր բանկի քարտը կամ ATM-ից հանվող գումարի չափի սահմանափակում նշանակեք:

_____ Հանեք միայն այնքան կանխիկ դրամ, որքան անհրաժեշտ է տվյալ օրվա ծախսերի համար:

_____ Համոզվեք, որ չեկերը ավտոմատային ձեւով ներդրվում են ձեր բանկային հաշվի մեջ:

_____ Թողեք ձեր կինը/ամուսինը կամ զուգընկերը ստանա ձեր աշխատավարձը:

_____ Սահմանափակեք մեկ շաբաթվա ընթացքում բանկից հանվող գումարի չափը (պայմանավորվելով ձեր բանկի հետ):

_____ Ասեք ընտանիքի անդամներին եւ ընկերներին, որ ձեզ պարտքով դրամ ՉՏԱՆ:

_____ Խնդրեք, որ մեկ ուրիշը վճարի ձեր հաշիվները (bills):

_____ Արձանագրեք բոլոր գումարները, որ ծախսում կամ վաստակում եք (բյուջետավորում):

_____ Պայմանավորվեք, որ որեւէ մեկը համատեղ ստորագրի ձեր գրած բոլոր չեկերի վրա:

Գլուխ III

Հին սովորությունները փոխելը

1. Ձեր խթանիչները ճանաչելը

Խթանիչներն առաջացնում են խաղալու բուռն ցանկություն: Գոյություն ունեն խթանիչների երկու հիմնական տեսակներ.

Ներքին (մտքեր եւ զգացմունքներ)
Արտաքին (իրավիճակներ)

Ներքին խթանիչն ամենայն հավանականությամբ կարող է առաջանալ հետեւյալ որեւէ մեկից.

- Անորոշության կամ անօգնականության զգացում
- Մեղավորության կան ամոթի զգացում
- Խիստ բացասական զգացումներ, ինչպիսիք են դեպրեսիան, բարկությունը կամ անհանգստությունը
- Անձնական պահանջները եւ սպասումները ինքներդ ձեզանից:

Խաղամոլությունը կարող է միջոց լինել այդպիսի անախորժ եւ ցավալի զգացումներից խուսափելու կամ ազատվելու համար:

Կարո՞ղ եք հիշել վերջերս պատահած մի իրավիճակ, որի պատճառով ունեցել եք նման զգացումներ, եւ որն առաջացրել է խաղալու բուռն ցանկություն: Խնդրեմ նկարագրեք այդ իրավիճակը ստորեւ հատկացված մասում.

_____

_____

_____

_____

_____

Արտաքին խթանիչներն առարկաներ, բառեր կամ պատկերներ են, որոնք ձեզ հիշեցնում են խաղամոլական նախկին փորձառությունների մասին: Օրինակներից են Լաս Վեգասի գովազդի տախտակը, պոկերի հեռուստատեսային խաղը կամ ազատուղու (freeway) դեպի ձիարշավարան տանող ելքը: Արտաքին խթանիչներն ընդգրկում են նաեւ այնպիսի իրավիճակներ, որոնք կապված են խաղալու հետ: Օրինակ, կինը սովորաբար խաղում է, երբ իր դուստրը պարի դասի է կամ երբ ամուսինը քաղաքից դուրս է:

Կարո՞ղ եք հիշել որեւէ դեպք, որը դուք ապրել, տեսել կամ լսել եք վերջերս, եւ որն առաջացրել է խաղալու բուռն ցանկություն:

_____

Այս երկու տեսակի խթանիչներից ո՞րն է ձեզ մղում խաղալու:
Ի՞նչ միջոցներ եք դուք ձեռք առնում դրա դեմ:

2. Բուռն ցանկության դեմ միջոցներ ձեռք առնելը

Բուռն ցանկություն ունենալը չափազանց տարածված է, հատկապես երբ դուք աշխատում եք դադարեցնել խաղամոլությունը: Բուռն ցանկությունը ձեր ֆիզիկական ռեակցիան կամ պատասխանն է, որը ձեզ մոտ առաջացնում է խաղալու «ծարավ»:

Յուրաքանչյուր անգամ, երբ ձեզ հաջողվում է դիմադրել, դուք իրագործում եք ինչ որ բան: Ժամանակի ընթացքում կթուլանա ձեր բուռն ցանկությունների եւ՛ սաստկությունը, եւ՛ հաճախականությունը: Զուտ այն պատճառը, որ դուք ունեք խաղալու բուռն ցանկություն, չի նշանակում, որ պետք է այն ի կատար ածեք: Բազմաթիվ մեթոդներ կարող են ձեզ օգնել միջոցներ ձեռք առնելու բուռն ցանկությունների դեմ:

Մեթոդ #1 Ճանաչումը

Այս մեթոդը կապված է խթանիչը ճանաչելու հետ: Սա ձեր բուռն ցանկությունը ղեկավարելու առաջին քայլն է:

Մարդիկ ունենում են բուռն ցանկություններ տարբեր ձեւերով: Բուռն ցանկությունը կարող է արտահայտվել մտքի ձեւով, որը ձեզ կմղի խաղալու. տեսողական պատկերի ձեւով, որտեղ կտեսնեք ինքներդ ձեզ խաղալիս. կամ փորձառության ձեւով, որը բաղկացած կլինի խաղամոլությանն առընչվող ձայներից կամ հոտերից:

Բուռն ցանկությունը կարող է ուղեկցվել նաեւ ֆիզիկական նշաններով, ինչպիսիք են սրտի արագ աշխատանքը, ձեռքի քրտնած ափերը կամ ստամոքսում տհաճ զգացողությունը: Դուք կարող եք ունենալ նաեւ հանկարծակի պոռթկման այն զգացողությունը, որ սովորաբար ունենում եք մինչեւ խաղալը:

Նկարագրեք, թե ինպես են արտահայտվում ձեր բուռն ցանկությունները, որոնք ձեզ մղում են խաղալու.

Մեթոդ #2 Դրական փոխարինումը

Այս մեթոդը կապված է մեկ մտավոր պատկերը մեկ այլով փոխարինելու հետ: Օրինակ, մտովի ձեզ խաղալիս պատկերացնելու փոխարեն, պատկերացրեք ձեզ ձկնորսությամբ զբաղվելիս կամ գոլֆ խաղալիս: Կամ, իրականում փոխարինեք խաղալը ավելի առողջ զբաղմունքով, այսինքն խաղալու գնալու փոխարեն՝ գնացեք ձկնորսության կամ գոլֆ խաղալու:

Ինչո՞վ կարող եք փոխարինել խաղամոլությունը, երբ բուռն ցանկություն ունեք խաղալու.

Մեթոդ #3 «Սցենարով խաղալը»

Եթե, օրինակ, մտովի ձեզ տեսնում եք քարտասեղանի առջեւ նստած, պատկերացրեք, թե ինչ կպատահի: Սկզբնական ձեր երեւակայության մեջ դուք անշուշտ շահում եք: Սակայն ի՞նչ է տեղի ունենում իրականում: Դուք շարունակում եք խաղալ, մինչեւ չկորցնեք ամեն ինչ: Իսկ հետո՞ ինչ է կատարվում: Դուք հայտնվում եք մեքենակայանում՝ զզված, բարկացած եւ ամոթահար:

Իսկ այնուհետեւ դուք պետք է վարեք դեպի տուն: Ինչպե՞ս եք ձեզ զգում: Ի՞նչ կկատարվի, երբ տուն հասնեք եւ տեսնեք ձեր կնոջ/ամուսնու դեմքը, եւ երբ նա տեղեկանա, որ դուք զբաղված էիք խաղամոլությամբ:

Խնդրեմ գրեք, թե ինչ կպատահի, եթե խաղամոլությամբ զբաղվեք.

Մեթոդ #4 Անմիջական բացասական իրավիճակ

Սա մի նմանատիպ մեթոդ է, երբ դուք մտածում եք խաղամոլության հետ կապված ձեր ունեցած ամենատհաճ փորձառության մասին: Նախորդ օրինակը տրամադրեց բազմաթիվ հավանականություններ. մեքենակայանի փորձառությունը, ինքնասպանություն գործելու զգացումը տուն վարելիս, ձեր կնոջ/ամուսնու դեմքը տեսնելը:

Այժմ, կապեք այդ հիշողությունը, այդ պատկերը՝ խաղալու բուռն ցանկության հետ, այնպես որ այն զուգորդվի ձեր մտքում - այդպիսով, ամեն անգամ խաղալու մասին մտածելիս, հարցը այն չի լինելու, թե որքան դրամ եք շահելու կամ որքան եք զվարճանալու, այլ այն, որ ձեզ ինքնաբերաբար այցելելու է ձեր ամենատհաճ փորձառության հիշողությունը:

Որո՞նք են խաղամոլության ձեր «ամենատհաճ փորձառությունների» հիշողությունները.

Այժմ, փորձեք այս մտքերը եւ զգացումները կապել այն տհաճ արդյունքների հետ, որոնց մասին գրեցիք մեթոդ #3-ում: Ամեն անգամ խաղալու մասին մտածելիս, խորհեցեք այդ տհաճ արդյունքների մասին՝ մինչեւ խաղալու կամ չխաղալու որոշում կայացնելը:

Մեթոդ #5 Հետաձգեք խաղալը

Ինքներդ ձեզ ասացեք, որ խաղալու ձեր բուռն ցանկության մասին ոչինչ չեք անելու հաջորդ մեկ ժամվա, 10 րոպեի կամ մեկ րոպեի ընթացքում, եւ ապա համբերեք: Ժամանակը բաժանեք ձեզ հարմար ամենափոքրիկ հատվածների, իսկ հետո հետաձգեք որեւէ գործողության կատարումը:

Որո՞նք են այն որոշակի բաները, որ կարող եք անել խաղալը հետաձգելու նպատակով.

Մեթոդ #6 Աջակցություն

Օգտակար է նաեւ որեւէ մեկին զանգահարելը, մանավանդ այնպիսի մեկին, ով ունեցել է նմանատիպ խնդիրներ: Ապաքինվող շատ խաղամոլներ օգտագործում են իրենց կրոնական կամ հոգեւոր հավատը՝ բուռն ցանկության դեմ պայքարելու նպատակով: Կարեւորն այն է, որ ակտիվորեն պայքարեք ձեր հանկարծակի եւ բուռն ցանկությունների դեմ: Փորձեք հետեւյալ մեթոդներից եւ օժանդակող միջոցներից յուրաքանչյուրը:

Փորձեք խոսել ընկերոջ կամ ընտանիքի անդամի հետ՝ խաղալու բուռն ցանկություն զգալիս: Մեկ այլ տեղ, ուր կարելի է աջակցություն ստանալ, Gamblers Anonymous կազմակերպությունն է: Գնացեք նրանց ժողովին եւ հարցուփորձ արեք մյուս անդամներին, թե նրանք ինչպես են պայքարում իրենց բուռն ցանկությունների դեմ:

3. Խաղամոլության վերաբերյալ աղավաղված մտքերի դեմ պայքարելը

Խթանիչ իրադարձության, խաղալու հանկարծակի կամ բուռն ցանկության եւ խաղալու գործողության միջեւ ընկած ժամանակահատվածում, խաղամոլները հնարավոր է անեն կեղծ հայտարարություններ՝ խաղալու իրենց որոշումն արդարացնելու համար:

Խաղամոլության վերաբերյալ այդպիսի որոշ աղավաղված մտքերի օրինակները տրամադրված են ստորեւ: Նշեք դրանցից այն բոլորը, որոնք դուք օգտագործել եք ձեր խաղալն արդարացնելու համար:

	Ես միայն կխաղամ մի փոքր ժամանակ:		Ես արժանի եմ խաղալու:
	Մեկ անգամ խաղագումար դնելն ինձ չի վնասի:		Այս անգամ հնարավոր է իրոք շահեմ: Իսկ ինչպե՞ս է հնարավոր շահել՝ առանց խաղալու:
	Խաղալը դրամ վաստակելու հեշտ ձեւ է:		Ես կառավարում եմ իմ խաղալը, միայն թե վերջերս բախտս չի բերում:
	Ես խելացի եմ, ունեմ այնպիսի սիստեմ, որի միջոցով անհավանականը կդարձնեմ հավանական:		Խաղալը կլուծի իմ բոլոր խնդիրները:
	Ես կվերադարձնեմ դրամը:		Խաղալիս ես ինձ ավելի լավ եմ զգում:
	Օրերից մի օր ես մեծ գումար կշահեմ:		Կորցրածս կարող եմ ետ շահել:
	Հնարավոր չէ, որ ես պարտվեմ ծննդյանս օրը:		Ես ավելի խելացի եմ, քան մյուս խաղացողները:
	Այլ մտքեր.		Այլ մտքեր.

4. «Հետապնդում»

Հետապնդումը կապված է խաղալու ձեր ստրատեգիան լքելու եւ/կամ խաղագումարի չափն ավելացնելու հետ՝ ջանալով ետ շահել այն, ինչ կորցրել էիք: Խաղամոլները ետ կգնան մեկ այլ օր կամ շարունակաբար՝ փորձելով վերականգնել իրենց կորուստը:

Չնայած ներկայացված են գործնական պատճառներ (ռացիոնալացում), այս վարքը սովորաբար անտրամաբանական է: Հետապնդումն առաջացնում է առավել մեծ կորուստներ, եւ խաղամոլն ավելի խորն է խրվում:

Գոյություն ունեն հետապնդման երեք ձեւեր կամ բացատրություններ: Տեսեք, թե արդյոք հետեւյալից որեւէ մեկը վերաբերվո՞ւմ է ձեզ.

1) Որոշ խաղացողներ չափազանց մրցունակ են: Նրանք ընդունում են կորուստը որպես անձնական վիրավորանք, եւ չեն կարող դա հանդուրժել: Իրականում, դա նրանց համար անըմբռնելի է: Կազինոն վերցրել է «իրենց» դրամը, եւ նրանք անպայման պետք է այն ետ վաստակեն:

2) Որոշ խաղացողներ հուսահատորեն ցանկանում են վերականգնել իրենց կորցրած դրամը՝ նախքան այդ փաստի հայտնաբերումը: Նրանք լիովին հավատում են, որ իրենց կինը/ամուսինը կլքի, իսկ ընտանիքը կխուսափի եւ կհեռանա, երբ իրենց ամոթալի գաղտնիքը հայտնաբերվի:

3) Որոշ մարդիկ խաղում են առավել հուսահատորեն՝ մեղքի զգացումից ելնելով: Նրանք կարծում են, որ եթե կորցրածը ետ շահեն, ապա դրանով ոչ միայն կջնջեն իրենց պարտքը, այլ նաեւ այնպես կթվա, որ իրենք երբեք չէին էլ խաղացել:

Արդյո՞ք հետապնդումը խաղամոլական ձեր խնդիրներից մեկն է: Կարծո՞ւմ եք այն նպաստում է ձեր ինքնակառավարումը կորցնելուն: Ճի՞շտ կլինի ասել, որ դուք հուսահատ եք, երբ հետապնդում եք: Արդյո՞ք հետապնդման այս երեք բացատրություններից որեւէ մեկը վերաբերվում է ձեզ:

5. Դրամը խնդիրն է, դրամը լուծումն է

Պրոբլեմատիկ խաղամոլները հաճախ դրամի վերաբերյալ ունենում են սեւեռուն գաղափարներ: Առաջինն այն է, որ դրամն է բոլոր խնդիրների լուծումը: Երկրորդն այն է, որ խաղալն է դրամ ձեռք բերելու ճանապարհը:

Դրամն է բոլոր խնդիրների լուծումը:

Դա իրոք կարող է այդպես թվալ, հատկապես երբ ձեր վճարումների ժամկետն անցել է, պարտատերերը զանգահարում են, կամ դուք ունեք խաղամոլության հետ կապված պարտքեր:

Խաղալն է դրամ ձեռք բերելու ճանապարհը:

Արդյո՞ք դուք ավելի հաճախ չեք պարտվել, քան շահել: Եւ արդյո՞ք խաղալը չէր, որի պատճառով ընկաք պարտքերի եւ ֆինանսական ներկայիս խնդիրների մեջ: Եթե կարողանայիք կարգապահորեն խաղալ, ոչ անհրաժեշտ ռիսկի չդիմել եւ դադարեցնել շահելու պահին, արդյո՞ք այդպես վաղուց չէիք անի:

Ինչպե՞ս դուք կիմանաք, թե արդյո՞ք ունեք բավականաչափ դրամ:
Խնդրեմ, ստորեւ նկարագրեք ձեր տեսակետը դրամի դերի մասին՝ ձեր կյանքում.

_____

_____

_____

_____

_____

6. Ինքնախաբեությունը խաղամոլության հիմքն է

Մեր ուղեղները հարմարեցված են այնպես, որ փնտրենք յուրահատուկ ձեւեր եւ անենք գուշակություններ՝ հիմնված կատարվածի վրա:

Սա չի աշխատում խաղամոլության դեպքում: Դժվար է հավատալ, որ մեքենայի «ժամկետը չի մոտեցել», չնայած յուրաքանչյուր խաղը մի անկախ իրադարձություն է: Ավտոմատները (slot machines), զառերը եւ քարտերը հիշողություն չունեն: Եթե արծվախաղի ժամանակ ութ անգամ շարունակ ղուշ բացվի, ապա դա չի նշանակում, որ իններորդ անգամը գիր կբացվի: Այնուամենայնիվ, դժվար է ընդունել, որ ամեն դեպքում հավանականությունը միայն 50-50 է:

Բացի այդ, խաղամոլությունում հմտության աստիճանը հաճախ չափազանցվում է, մինչդեռ բախտը մի բան է, որ մարդիկ հավատում են, թե կարող են փոխել կամ ներգործել: Շատ խաղամոլներ չափազանց սնոտիապաշտ են: Օրինակ, ոմանք հավատում են, թե կարող են ղեկավարել զառերը, իսկ ոմանք չեն խաղում ամսվա տասներեքերորդ օրը:

Որո՞նք են ձեր սնոտիապաշտությունները: Խնդրեմ, գրեք ստորեւ եւ փորձեք ապացույց ներկայացնել, որ դրանք կարող են ազդել արդյունքի վրա.

Խաղամոլության վերաբերյալ իմ սնոտիապաշտությունները	Ապացույցը

Գլուխ IV

Նոր սովորություններ զարգացնելը

1. Խուսափելուց խուսափելը

Հաճախ խաղում են, որպեսզի խուսափեն կամ փախչեն հատկապես ցավալի զգացումներից (ամոթ, մեղավորություն, անօգնականություն, դեպրեսիա) կամ կյանքի որեւէ խնդրից, որն անլուծելի է թվում:

Արդյո՞ք խաղալիս ձեզ թվում է, որ փախչում եք կյանքի ստրեսից: Արդյո՞ք գնահատում եք այն փաստը, որ կարիք չունեք ոչնչի մասին մտածելու, որ ոչ մի այլ բան գոյություն չունի:

Խաղալը, անկասկած, ստեղծում է այլ խնդիրներ (ֆինանսական, հոգեբանական, աշխատանքային եւ ընտանեկան), սակայն սրանք նույնիսկ ավելի են շեղում մարդկանց իրենց իսկական խնդիրներից:

Ինչի՞ց էիք դուք խուսափում խաղի միջոցով, եւ որքանո՞վ դա ձեզ օգնեց:

Ինչից էի ես խուսափում	Խուսափումի արդյունքը

Խուսափումը, որպես խնդիրների հաղթահարման ճանապարհ, կարող է դառնալ սովորություն:

Մարդիկ զարգացնում են խուսափումի տարբեր ձեւերի կանոնակարգ՝ տհաճ կամ դժվարին իրավիճակների դեմ պայքարելու համար:

Ստորեւ խնդրեմ նշեք այն բոլոր վանդակներում, որոնք ձեզ են վերաբերվում.

	Ալկոհոլ խմելը		Փողոցային թմրանյութեր օգտագործելը
	Շատ ուտելը		Հեռուստացույց դիտելը
	Համացանցում «զբոսնելը»		Սեռական ակտիվությունը
	Հետաձգելը		Ստելը
	Տեսախաղեր խաղալը		Գիրք, ամսագիր կամ լրագիր ընթերցելը
	Վստահելի մեկի հետ խոսելը		Աշխատանքի վայրում ավելի շատ ժամանակ անցկացնելը
	Աջակցող խումբ հաճախելը		Մարզանքով զբաղվելը
	Եկեղեցի հաճախելը		Օրագրում գրելը
	Տունը մաքրելը		Մեդիտացիա կատարելը
	Այլ բաներ		Այլ բաներ

2. Հաղթահարելու միջոցներ զարգացնելը

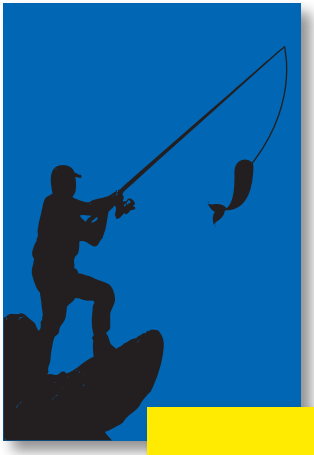
Եթե խաղալու միջոցով դուք ցանկանում էիք խուսափել կամ փախչել որեւէ անտեսանելի խնդրից, իսկ այժմ դադարեցրել եք (կամ վերահսկում եք) խաղալը, ապա հիմա դուք ունեք ընտրություն: Դուք կարող եք գտնել խնդիրներից խուսափելու կամ փախչելու այլ ճանապարհներ, կամ կարող եք կանգնել դրանց դեմառդեմ եւ գտնել պայքարելու առողջ միջոցներ:

Հետեւյալ ստրատեգիաներից ո՞րը օգտակար կլինի:
Նշեք, թե ձեր կարծիքով սրանցից յուրաքանչյուրը որչափո՞վ օգտակար կլինի ձեզ համար.

	Բոլորովին օգտակար չէ	Որոշ չափով է օգտակար	Շատ օգտակար է
Ընկերոջ, ընտանիքի անդամի կամ բժշկի հետ խոսելը			
Գրելը, օրագիր պահելը			
Մեդիտացիայի, յոգայի կամ շնչառության միջոցով լիցքաթափվել սովորելը			
Կանոնավորապես մարզվելը			
Gamblers Anonymous ժողովների հաճախելը			
Ակտիվություններ պլանավորելը, նպատակներ սահմանելը			
Բարկությունը վերահսկել սովորելը			
Դեղորայք ընդունելը			
Ինքներդ ձեզ ավելի շատ ժամանակ հատկացնելը			

Հիշեցեք, որ հաղթահարելու նոր հմտությունների զարգացումը մի պրոցես է, որը պարտադիր չէ կատարել միանգամից: Ոչ էլ խնդիրների մեծ մասը պետք է լուծվի անմիջապես: Ապաքինման վաղ շրջանում շատ մարդիկ իրենց համար սահմանում են ոչ իրական ակընկալումներ:

3. Նոր ակտիվությունների սահմանումը



Շատ խաղամոլներ ձանձրույթի խնդիր ունեն, հատկապես եթե նրանք դադարեցրել կամ նվազեցրել են խաղալը վերջերս:

- Հնարավոր է, որ այս անձանցից ոմանք խաղն օգտագործել են իրենց կյանքն իմաստավորելու համար: Երբ նրանք ավելի քիչ են զբաղվում խաղալով, շատ ավելի ազատ ժամանակ են ունենում: Հնարավոր է նրանք զգան չափից պակաս ոգեւորված:
- Ձանձրույթը կարող է նաեւ նշանակել, որ խաղամոլները անհարմարավետության զգացում են ունենում իրենք իրենց հետ (եւ հատկապես իրենց զգացմունքների հետ):

Այդ իսկ պատճառով, կարեւոր է զարգացնել նոր հետաքրքրություններ եւ ակտիվություններ՝ իմաստ եւ նպատակ ստեղծելու միտումով: Սա ինքնին արդեն ոգեւորի՛չ է: Սակայն պրոցեսը կարող է թվալ տարօրինակ եւ տհաճ:

Կազմեք ակտիվությունների եւ սիրած զբաղմունքների ցուցակ՝ խաղալուն չառընչվող, որոնք ձեզ հաճելի են եւ լրացնում են ձեր ժամանակը: Սրանք կարող են լինել ժամանակին սիրած զբաղմունքներ, որոնցից դուք հետագայում հրաժարվել էիք, կամ նոր ակտիվություններ, որոնք դուք միշտ ցանկացել էիք սովորել կամ փորձել:

Հին ակտիվություններ.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Նոր ակտիվություններ.

1. _____ 4. _____

2. _____ 5. _____

3. _____ 6. _____

Եթե դուք ապաքինման պրոցեսին ցուցաբերում եք լուրջ մոտեցում, ապա մարդկանց նկատմամբ կզարգացնեք տարբեր վերաբերմունք, քանզի ձեռք եք բերել նոր փորձառություններ եւ սովորել եք նոր բաներ ամեն օր:

Աշխատեք ապրել ներկայում, եւ ոչ թե մնալ անցյալում, կամ կանխատեսել ապագան: Gamblers Anonymous-ը խորհուրդ է տալիս ապրել օրը՝ օրին: Սա այդքան էլ դյուրին չէ, որքան թվում է: Հնարավոր է, որ ցանկանաք փորձել ավելի փոքրիկ ժամանակահատված, օրինակ, յուրաքանչյուր ժամը՝ ժամին:

4. Ինքներդ ձեզ ներելը

Խաղամոլության խնդրի չափազանց կարեւոր տարրերից է ամոթի եւ մեղավորության զգացումը, որը կարող է շարունակվել երկար ժամանակ՝ նույնիսկ խաղալը դադարեցնելուց հետո: Gamblers Anonymous-ը եւ անհատական մասնագետը կարող են խաղամոլներին օգնել բարելավելու իրենց հարաբերությունները ընտանիքի անդամների կամ այլոց հետ, ովքեր վիրավորվել էին նրանց վարքից:

Ապաքինման պրոցեսի հարցում հավասարապես կարեւոր է ինքներդ ձեզ ներելու անհրաժեշտությունը, որը հաճախ անուշադրության է մատնվում: Չնայած սա պահանջում է բազմաթիվ քայլեր, այնուամենայնիվ այդ պրոցեսը կարող է սկսվել այժմ:

- Ինքներդ ձեզ ներելու առաջին քայլն է խաղամոլությունը եւ մյուս վնասակար վարքերը անցյալում թողնելը եւ ի վիճակի լինել ասելու. «Ես մի ժամանակ անում էի այս կամ այն բաները, սակայն այլեւս կարիք չունեմ դրանք անելու»:
- Երկրորդ քայլն է փորձել հասկանալ այդ անտրամաբանական, ինքնակործանարար եւ վնասակար վարքը: «Դա ցավալի էր, հիմար, սակայն ես սկսում եմ հասկանալ, թե ինչու էի կածում ինձ անհրաժեշտ էր անել այն, ինչ անում էի»:

Հուսով ենք, որ կարդալով այս ձեռնարկը, կատարելով վարժությունները եւ մտածելով ձեր պատասխանների մասին, դուք սկսում եք ինքներդ ձեզ ներելու եւ ընդունելու պրոցեսը:

Գլուխ V

Ձեր առաջադիմությունը վերանայելը

1. Ձեր նպատակը եւ ծրագրերը

Գլուխ 3-ում դուք ձեզ համար նպատակ սահմանեցիք, որ կամ վերահսկեք ձեր խաղամոլությունն՝ այն սահմանափակելով, կամ հրաժարվեք որոշ տեսակի խաղերից, եւ կամ դադարեցնեք խաղալն ընդհանրապես:

Ո՞րն է ձեր նպատակն այժմ.

Վերանայեք նախորդ չորս գլուխները: Ի՞նչն է այժմ փոխվել ամենաշատը: Ինչպե՞ս կամփոփեիք ձեր սովորածը.

Արդյո՞ք ծրագիր ունեք փոխելու խաղամոլական ձեր սովորությունները: Ո՞րն է այդ ծրագիրը.

Ընդհանրապես, շատ մարդիկ օգտակար են կարծում ուրիշներին պատմել իրենց ծրագրի մասին: Ինչպիսի՞ օգնության կարիք դուք ունեք: Ինչպե՞ս կարող եք այն ստանալ.

Բացի խաղամոլությունը վերահսկելուց, որո՞նք են ձեր կյանքի այլ հարցերը, որ կարիք ունեք բարելավելու.

Ինչպիսի՞ հնարավոր խնդիրներ եք դուք կանխատեսում: Արդյո՞ք կարիք ունեք ձեր ապրելակերպում փոփոխություններ մտցնելու, որպեսզի խուսափեք այնպիսի իրավիճակներից, որոնք ծառայում են որպես խթանիչներ:

Օրինակ, արդյո՞ք ձեր ընկերները կաջակցեն ձեզ չխաղալու հարցում: Կամ, եթե խաղագումար էիք դնում սպորտային ձեւերի մեջ, արդյո՞ք կշարունակեք դիտել սպորտային իրադարձությունները, կարդալ սպորտային բաժինը կամ լսել սպորտային հաղորդումներ:

2. Սայթաքումների եւ կրկնության դեմ պայքարելը

Դուք պետք է կանխատեսեք, որ խնդիրները կարող են կրկնվել ժամանակ առ ժամանակ: Եթե սայթաքեք եւ կրկին խաղաք, հիշեք, որ դա չի նշանակում ձախողում, եւ ինքներդ ձեզ հիշեցրեք անցյալի ձեր նվաճումների մասին:

- Հաճախ դուք կարող եք գուշակել, թե պրոբլեմային խաղամոլությունը երբ նորից կսկսվի: Ձեր ինքնակառավարումը կորցնելն ավելի հավանական է, երբ ձեր կյանքի այլ ոլորտներում ունեք խնդիրներ:
- Դուք կարող եք սովորել ձեր սայթաքումներից եւ կրկնությունից՝ ճանաչելով խթանիչները եւ վտանգավոր իրավիճակները:
- Հետեւեք, թե ինչ է տեղի ունենում, եւ փորձեք գտնել ձեւեր՝ խթանիչները կասեցնելու եւ վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու հաջորդ անգամ:
- Կրկին կարդացեք այս ձեռնարկը եւ գրեք ձեր լրացուցիչ մտքերը:

Սովորեք ձեր սխալներից, տեսեք ինչն է ճիշտ ներգործում եւ վերլուծեք ինչը կարող է աշխատել ապագայում:

Խաղամոլության կրկնության նկարագրությունը	Ինչպես խուսափել, որ այն չկրկնվի
(օրինակներ) Գործընկերներիս հետ գնացի լանչի եւ մեքենայով անցա խաղավայրի կողքով:	(օրինակներ) • Այնքան դրամ վերցրեք, որ բավարարի միայն լանչին • Վարեք ընկերոջ հետ

Հիշեք, փոփոխությունը ժամանակ է պահանջում: Ավարտելով այս ձեռնարկը, դուք մի կարեւոր քայլ արեցիք՝ ձեր կյանքի կառավարումը կրկի՛ն ձեր ձեռքը վերցնելու հարցում:

Անպայման ինքներդ ձեզ գնահատե՛ք ձեր նվաճումներից յուրաքանչյուրի համար:

Սովորեք ձեր սխալներից:

Ուրախացեք ձեր հաջողություններով:

Ամենակարեւոր օրն այսօր է:

Հավելված

Աղբյուրներ
Ծանոթագրություններ

I. Խաղամոլական օրագրերի դատարկ պատճեններ

Որտեղ/ Իրավիճակը			
Մտքերն ու զգացմունքները խաղալուց առաջ			
Մտքերն ու զգացմունքները խաղալու ընթացքում			
Շահած կամ կորցրած դրամի չափը			
Մտքերն ու զգացմունքները խաղալուց հետո			

Լրացուցիչ աղբյուրներ

Եթե լրացուցիչ օգնության կամ աջակցության կարիք ունեք, կամ եթե փորձեցիք այս ձեռնարկի մեթոդները, սակայն հաջողության չհասաք, ապա կարող եք օգտվել այլ աղբյուրներից: Հետեւյալ աղբյուրներից շատերը մատչելի են ձեր բնակության վայրում:

1. Gamblers Anonymous

- www.gamblersanonymous.org

2. Օգնության աղբյուրներ՝ պրոբլեմային խաղամոլությունից

- National Council on Problem Gambling (NCPG)
  http://www.ncpgambling.org/

- California Council on Problem Gambling
  http://www.calproblemgambling.org

- Office of Problem Gambling (OPG)
  http://www.problemgambling.ca.gov/

- UCLA Gambling Studies Program
  http://www.uclagamblingprogram.org/

- Union Pan Asian Communities (UPAC)
  http://upacsd.com/

3. Աղբյուրներ. Գրքեր եւ աղբյուրներ

- Berman, Linda, M.S.W. and Mary-Ellen Siegel, M.S.W. Behind the 8-Ball: A Guide for Families of Gamblers. iUniverse, Inc., San Jose, 1998.

- Estes, Ken and Mike Brubaker. Deadly Odds: Recovery from Compulsive Gambling. A Fireside/Parkside Book. Simon & Schuster, New York, 1994.

- Lee, Bill. Born to Lose: Memoirs of a Compulsive Gambler. Hazelden. Hazelden Foundation, Center City, 2005.

- Petry, Nancy M. Pathological gambling: etiology, comorbidity and treatment. American Psychological Association Press, Washington DC, 2005.

Ծանոթագրություններ

Սույն աշխատանքի տետրակը պատրաստվել է Կալիֆորնիայի ալկոհոլի եւ թմրադեղերի ծրագրի խաղամոլության ու ախտաբանական մոլեխաղի գրասենյակի կողմից՝ իբրեւ գործիք խաղամոլների համար, եւ չպետք է օգտագործվի որպես բուժման փոխանորդ։

Ուզում ենք շնորհակալություն հայտնել **David Hodgins, Ph.D.**-ին, **Nancy Petry, Ph.D**.-ին, **Timothy Fong M.D**.-ին եւ Adrienne Marco-ին՝ UCLA-ի խաղամոլության ուսումնասիրությունների ծրագրից եւ Կալիֆորնիայի խաղամոլության խորհրդից, աշխատանքի տետրակի բովանդակության, դիզայնի եւ էջադրության նրանց օժանդակության եւ խորհուրդների համար։

Որոշ նյութեր, թույլտվությամբ, վերցված են հետեւյալ աղբյուրից.

D. Hodgins and **K. Makarchuk**, Becoming a Winner: Defeating Problem Gambling, A Gambling Self-Help Manual, University of Calgary, June 2003.

The South Oaks Gambling Screen-ի հարմարեցված վարժությունը վերցված է հետեւյալ աղբյուրից.

Henry Lesieur and **Sheila Blume**, South Oaks Gambling Screen, South Oaks Foundation, 1992.

California Office of Problem and Pathological Gambling:

Terri Sue Canale, տնօրենի տեղակալ
Sheryl Griego, կառավարական ծրագրի գործակից վերլուծող
Michelle Abe, կառավարական ծրագրի գործակից վերլուծող
Cyndi Maivia, կառավարական ծրագրի գործակից վերլուծող
Patricia Perry, կառավարական ծրագրի գործակից վերլուծող
Edna Ching, անձնակազմային ծառայությունների վերլուծող
Amy Tydeman, օգնական
Ricci Walker, գրաֆիկ դիզայներ

Հավելյալ տեղեկության համար խնդրեմ կապվեք՝

Department of Alcohol & Drug Programs
Office of Problem Gambling
1700 K Street Sacramento, CA 95811
հեռ.՝ (916) 327-8611
ֆաքս՝ (916) 323-2000
էլ-փոստ՝ opg@adp.ca.gov
www.problemgambling.ca.gov