

# ЗВІЛЬНЕННЯ

від ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Посібник для самопомоги

**UCLA** (Каліфорнійський Університет у Лос-Анджелесі)

Програма дослідження азартних ігор

Відділ азартних ігор

---

Департамент штату Каліфорнія з питань алкоголіків та наркоманів



# Звільнення від ігрової залежності

Автори:

Timothy W. Fong, лікар  
Richard J. Rosenthal, лікар

Видавці:

Програма дослідження азартних ігор UCLA

та

Відділ штату Каліфорнія з питань азартних та патологічних ігromанів  
Департамент штату Каліфорнія з питань алкоголікiв та наркоманiв

Редакція 1.2

Березень 2010 р.

Ukrainian



# ЗМІСТ

Вступ .....	1
Глава 1: Чи маєте ви ігрову залежність? .....	4
Глава 2: Що з цим робити? .....	12
Глава 3: Змінення старих звичок .....	18
Глава 4: Розвиток нових звичок .....	26
Глава 5: Перевірка ваших досягнень .....	30
Додаток.....	34
Додаткові ресурси .....	36

# Вступ

Цей посібник з самопомоги створено для того, щоб допомогти вам зрозуміти: (1) вашу поведінку як азартного гравця; (2) чому ви граєте в азартні ігри; і (3) як азартні ігри можуть перетворитися на проблему у вашому житті. Подана тут інформація надасть вам шляхи подолання чи зниження вашої схильності до азартних ігор.

Посібник складається з п'яти глав, кожна з яких зосереджується на певному аспекті вашої ігроманії. Ці глави далі розбиваються на розділи чи теми, котрі містять декілька письмових вправ. Метою цих вправ є допомогти вам детально продумати стосунок кожної теми до вашої ситуації.

Щоб отримати найбільшу користь від користування цим посібником, ознайомлюйтесь із його матеріалом не кваплячись, у своєму звичному темпі. Ви може ознайомитися з посібником самостійно або з допомогою наставника.

Цей посібник не замінює собою професійну допомогу або організацію Gamblers Anonymous (Анонімні гравці). Якщо, завершивши роботу з посібником, ви відчуєте, що вам потрібна додаткова допомога, то зможете скористатися переліком ресурсів для лікування, який наведено у Додатку.

Зараз ведеться оцінка ефективності цього посібника, і результати оцінки скоро будуть доступні на веб-сайті Відділу азартних ігор. Просимо, не вагаючись, зв'язуватися з нами або телефоном (310.825.4845), або електронною поштою ([uclagamblingprogram@ucla.edu](mailto:uclagamblingprogram@ucla.edu)), якщо матимете якісь коментарі чи запитання стосовно цього посібника.

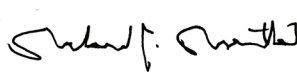
З повагою,



**Timothy W. Fong, лікар**

Співдиректор Програми дослідження азартних ігор UCLA

Доцент Інституту неврології та поведінки людини Semel



**Richard J. Rosenthal, лікар**

Співдиректор Програми дослідження азартних ігор UCLA

## **Що таке азартні ігри?**

Азартні ігри пов'язані з ризикуванням чимось цінним (звичайно грошима), приймаючи участь у певних діях чи заходах з непевним результатом. Ризикують, сподіваючись на негайну винагороду. При цьому деяке значення має майстерність, котра може знизити непевність, але не позбутися її.

Нині серед популярних форм азартних ігор є такі: ігри в казино, ігорні автомати, в тому числі для відео-покеру, азартні ігри через Інтернет, лотереї, кінські перегони, а також тоталізатор зі ставками на результат командної спортивної гри, як-от футбол чи бейсбол. Інші азартні ігри - це ставки, основані на індивідуальній майстерності, спекуляція на нерухомості та на ринку цінних паперів.

## **Кого можна називати ігроманом?**

Ігроман - це особа, яка витрачає час і гроші на азартні ігри в такий спосіб, що це завдає їй шкоди. Злісний ігроман може бути компульсивним чи патологічним.

Головний симптом ігрової залежності - це втрата контролю над іграми. Втрату контролю можна описати таким чином:

1. Ігрова активність наростає, бо особа потребує ризикувати більше, щоб не знизити певного рівня збудженості, або щоб спробувати надолужити втрачені гроші.
2. Деякі люди не спроможні припинити гру, коли виграють. Якщо вони вже виграли, то їм здається, що зможуть виграти ще, роблячи додаткові ставки. Проте, з часом везіння зникає, а ігромани продовжують грати, доки всі їхні гроші не скінчаться.
3. Є такі люди, котрі кажуть, що більше не гратимуть, але знов опиняються за гральним столом, хоч би як не старалися кинути азартні ігри.

Та чи інша особа може бути азартним чи патологічним ігроманом, але це може стосуватися лише якогось одного виду азартних ігор. Приміром, деякі азартні ігроман можуть щотижня купувати лотерейний квиток, ніколи не маючи з цим проблем, тоді як вони постійно мають серйозні проблеми зі спортивним тоталізатором.

Існують також «запійні ігромани», котрі не мають потягу чи думок про азартні ігри у проміжках між ігровими епізодами. Вони можуть робити ставки на якийсь один вид спорту, а решту року не проявляти ніякого інтересу до азартних ігор. Або вони можуть їздити до Лас-Вегаса кілька разів на рік, а в інший час не відчувати таких бажань чи потягу. Такі ігромани, проте, все одно можуть мати проблеми в своєму житті через те, що навіть за декілька днів азартних ігор можуть втратити величезну купу грошей.

### ***Якими бувають ознаки ігрової залежності?***

Найчастіші ознаки ігрової залежності - це такі:

- Ви граєте довше, ніж мали намір
- Ви робите ставки «вище голови», а потім влаштовуєте «гонку», щоб надолужити програє
- Ви обманюєте свою родину або інших щодо того, скільки часу присвячуєте азартним іграм
- Через азартні ігри ви нехтуєте своїми обов'язками на роботі та в сім'ї
- Своїми постійними думками про азартні ігри ви програєте в інших аспектах свого життя

В міру наростання ігрової залежності можуть поглиблюватися почуття сорому, вини та депресії.

### ***Чим відрізняється ігroman від соціального гравця та професійного гравця?***

Соціальні гравці займаються азартними іграми для розваги та звичайно разом із друзями. Вони не ризикують більше того, що можуть собі дозволити програти. Вони сприймають програш як «елемент гри» та не прагнуть «надолужити» свої програші. Своєю участю в азартних іграх вони не завдають шкоди ані своїй роботі, ані сімейному життю.

У професійних гравців метою є виграти гроші, а не отримати збудження чи уникнути якихось проблем. Вони відрізняються величезною дисципліною та не вдаються до необґрунтованих ризиків. Вони звичайно зупиняються, коли виграють. Чимало ігromanів називають себе професійними гравцями, але в дійсності професійні гравці не мають проблем, пов'язаних з азартними іграми. Наприкінці місяця чи року вони завжди «на коні», тоді як ігромани майже завжди «пасуть задніх». Однак, чимало «професійних гравців» з часом перетворюються на ігromanів.

### ***Скільки людей в Америці страждають ігровою залежністю?***

За даними досліджень, ігрову залежність мають від чотирьох до п'яти відсотків американців, а близько одного відсотка - це ігroman у тяжкій формі (патологічні гравці). Серед тих, хто грає регулярно, ці відсотки вищі.

Обстеження 2005 року показало, що серед мешканців Каліфорнії майже чотири відсотки можна віднести до категорії ігromanів чи патологічних гравців. Це означає, що приблизно мільйон каліфорнійців рано чи пізно у своєму житті зіткнуться з тією чи іншою проблемою, пов'язаною з азартними іграми.



# ГЛАВА І

## ЧИ МАЄТЕ ВИ ІГРОВУ ЗАЛЕЖНІСТЬ?

### 1. Якими саме азартними іграми ви захоплюєтесь?

Назвіть свої три найпринадніших види азартних ігор (в порядку переваги):

Найбільш принадна: \_\_\_\_\_

Друга: \_\_\_\_\_

Третя: \_\_\_\_\_

Що вам подобається в цих видах азартних ігор?



### 2. Чи маєте ви ігрову залежність?

Цей запитальник, вперше розроблений як South Oaks Foundation Gambling Screen, використовували для оцінки осіб щодо ігроманії. Ви можете скористатися ним, щоб допомогти вирішити для себе, чи страждаєте на ігроманію. За допомогою інших розділів цього посібника ви зможете з'ясувати, які саме маєте проблеми.

Просимо відповідати «так» чи «ні» на наступні запитання:

	ТАК / НІ
Коли ви зазнаєте програшу в азартній грі, чи ви повертаєтесь другого дня, щоб надолужити втрачені гроші?	
Чи ви коли-небудь вихвалялися, що виграли гроші в азартній грі, коли насправді програли?	
Чи ви коли-небудь витрачаєте на азартну гру більше часу чи грошей, ніж мали намір?	
Чи люди вас коли-небудь критикували за те, що граєте в азартні ігри?	
Чи ви коли-небудь відчували себе винним за те, як ви граєте в азартні ігри, або за те, що відбувається під час вашої гри?	

	<b>ТАК / НІ</b>
Чи ви коли-небудь відчували, що хотіли б припинити грати, але неспроможні це зробити?	
Чи ви коли-небудь приховували талони про зроблені ставки, лотерейні квитки, гроші на ігри або інші свідчення вашої участі в азартних іграх від своїх дружини (чоловіка) чи партнера (партнерки), дітей чи інших важливих осіб у вашому житті?	
Чи ви коли-небудь сперечалися з особами, з якими мешкаєте разом, з приводу того, як поводитися з грошима? Якщо «так», чи такі суперечки коли-небудь зосереджувалися на ваших азартних іграх?	
Чи ви коли-небудь пропускали роботу чи навчання через свою участь в азартних іграх?	
Чи ви коли-небудь позичали гроші від когось, але не віддали борг через свою участь в азартних іграх?	
Чи ви коли-небудь залізли до домашньої скарбнички, аби мати гроші на азартні ігри?	
Чи ви коли-небудь позичали гроші в своїх дружини (чоловіка) чи партнера (партнерки), аби мати гроші на азартні ігри?	
Чи ви коли-небудь позичали гроші в інших своїх родичів чи рідні з боку дружини (чоловіка), аби мати гроші на азартні ігри?	
Чи ви отримували позики від банків, кредитних компаній чи союзів для участі в азартних іграх чи виплати боргів від них?	
Чи ви коли-небудь знімали готівку з кредитних карток типу Visa чи MasterCard, щоб мати гроші для участі в азартних іграх чи виплати боргів від них? (Банкоматні картки сюди не включаються.)	
Чи ви коли-небудь отримували позики від лихварів, щоб мати гроші для участі в азартних іграх чи виплати боргів від них?	
Чи ви коли-небудь продавали акції, облігації або інші цінні папери, щоб мати гроші для участі в азартних іграх?	
Чи продавали ви особисту чи сімейну власність, щоб мати гроші для участі в азартних іграх чи виплати боргів від них?	
Чи ви коли-небудь позичали гроші зі свого чекового рахунку, вписуючи незабезпечені чеки, щоб мати гроші для участі в азартних іграх чи виплати боргів від них?	
Чи мали ви коли-небудь, на вашу думку, проблему, коли робили грошову ставку чи приймали участь в азартній грі?	

**Щоб підрахувати свій результат, оцініть в одне очко кожна відповідь «так».**

**0 = жодних проблем; 1 - 4 = невеликі чи середні проблеми; 5 - 20 = значні проблеми.**

**Мій результат такий: \_\_\_\_\_**

Адаптовано із South Oaks Gambling Screen, 1992, South Oaks Foundation, Henry Lesieur і Sheila Blume.

### 3. Наслідки азартних ігор

Аби зрозуміти, як азартні ігри впливають на ваше життя, замислитесь на хвилинку про те, який вплив - позитивний чи негативний - мають на вас азартні ігри. Проаналізуйте наслідки азартних ігор та охарактеризуйте ці наслідки на своєму прикладі, заповнивши рядки під кожним заголовком.

Азартні ігри відбилися на моєму житті в такий спосіб:

#### **Фізичний стан**

Позитивно

Негативно

---

---

---

---

---

---

#### **Емоційний стан**

Позитивно

Негативно

---

---

---

---

---

---

#### **Робота**

Позитивно

Негативно

---

---

---

---

---

---

#### **Фінанси**

Позитивно

Негативно

---

---

---

---

---

---

#### **Соціальне життя**

Позитивно

Негативно

---

---

---

---

---

---

**Правовий статус**

Позитивно

Негативно

---

---

---

---

---

---

**Сімейне життя**

Позитивно

Негативно

---

---

---

---

---

---

**4. Що відбувається зі мною, коли я приймаю участь в азартних іграх?**

Особи, які регулярно приймають участь в азартних іграх, можуть бути відчужені від своїх почуттів або від самих себе. Їхні реакції можуть бути імпульсивні або незвичні; вони можуть не звертати увагу на обставини, котрі передували їхнім іграм або впливали на них.

Згадайте останні три випадки, коли ви грали в азартні ігри, та заповніть таблицю, наведену нижче. Щоб вам легше було розпочати, тут наведено приклад.

Де / Ситуація	Почуття перед тим	Думки перед тим та під час	Кількість доларів
Зупинився біля казино, коли шукав роботу в центрі міста.	Глибоке розчарування, збентеження, сів на мілину.	Якщо матиму великий виграш, робота мені буде не потрібна. Так я позбудуся своїх проблем.	60 [втрачено].
1.			
2.			

3.			
4.			

## ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

**Зробіть чисті копії цієї таблиці й користуйтеся нею, контролюючи свою участь в азартних іграх.**

**Переглядайте її щотижня, звертаючи особливу увагу на думки й почуття, які передували імпульсові до азартної гри, незважаючи на ваш виграш чи програш, а також на те, що ви відчували після гри. Чисті примірники таблиці наведено в Додатку.**

### 5. Визначення причин вашої участі в азартних іграх

Позначте клітку, яка найбільше стосується вас, по кожній причині участі в азартних іграх.

Причина участі в азартних іграх	Завжди	Інколи	Ніколи
Щоб мати збудження			
Щоб мати швидкі гроші			
Щоб відчуті себе великим цабе			
Щоб мати більше спілкування, бо відчував, що я надто сором'язливий			
Щоб не думати про свої проблеми			
Щоб відчуті себе могутнішим			
Щоб приголомшити свої почуття			
Щоб уникнути людей			
Щоб не відчувати нудьгу			
Щоб позбавитися від своїх почуттів депресії чи самотності			
Щоб мати задоволення чи розвагу			
За звичкою			

Після того, як упоралися з цією таблицею, поверніться назад до початку глави, де ви назвали свої улюблені види азартних ігор та писали, що саме вам у них подобається. Чи не хотіли б ви щось поміняти у своїй першій відповіді чи щось додати до неї?

---

---

---

---

---

---

---

## **6. Виграші та програти**

Ігromани звичайно пам'ятають свої виграші, почувавши себе добре від цього. Проте, вони при цьому забувають, мінімізують або знаходять виправдання для своїх програвів.

Чи ви ведете точні записи щодо своїх виграшів та програвів? Деякі гравці спочатку роблять це, але зупиняються, коли їхні програти починають наростати.

Користуючись формою, наведеною нижче, відтворіть календар минулого місяця, вказуючи, як часто ви мали ігрові епізоди, результати кожного такого епізоду, а також підсумок - скільки грошей ви виграли чи прогнали.

Постарайтеся згадати, скільки грошей ви мали на початку місяця, та всі спроби позичити чи якимсь іншим шляхом дістати додаткові суми.

Поміркуйте над такими питаннями:

- 1. Чи був цей минулий місяць типовим? Як його можна порівняти з тим же місяцем минулого року? Або з типовим місяцем раніше, коли ви вже були азартним гравцем?**
- 2. Протягом усього часу, що ви приймаєте участь в азартних іграх, скільки, на вашу думку, ви виграли чи прогнали?**
- 3. Враховуючи ваші загальні фінансові втрати від азартних ігор, чи більшість цих втрат припала на недавню пору? Наскільки точні є ваші підрахунки втрачених грошей?**

# МИНУЛИЙ МІСЯЦЬ

НЕДІЛЯ	ПОНЕДІЛОК	ВІВТОРОК	СЕРЕДА	ЧЕТВЕР	П'ЯТНИЦЯ	СУБОТА

## 7. Заборгованість

Більшість ігromанів та професійних гравців мають борги, пов'язані з азартними іграми, та не спроможні виконувати свої фінансові зобов'язання.

Складіть список усіх своїх боргів, у тому числі за кредитними картками, запозичення в рідні та друзів, прострочені платежі, незабезпечені чеки, а також гроші, які ви заборгували тим чи іншим казино.

### **Складіть список своїх кредиторів із сумами, що ви їм винні**

<b>КРЕДИТОР</b>	<b>СУМА, ЯКУ ВИ ВИННІ</b>



# ГЛАВА II

## ЩО З ЦИМ РОБИТИ?

### 1. Витрати та зиски

Перед тим, як робити зміни у своїй поведінці, важливо обдумати позитивні та негативні наслідки вашого рішення. Азартні ігри створюють проблеми, але також мають свої зиски. Тут ви маєте можливість зробити пряме порівняння цих двох складових елементів.



Впишіть сюди зиски та витрати своєї участі в азартних іграх. По тому впишіть зиски та витрати неучасті в азартних іграх. Щоб розпочати, ми подаємо вам на допомогу деякі приклади. (Примітка: Вам може допомогти, якщо поглянете, що ви писали у Главі 1).

<b>Зиски участі в азартних іграх</b>	<b>Зиски <u>НЕУЧАСТІ</u> в азартних іграх</b>
(приклади) <ul style="list-style-type: none"><li>• Я люблю почуття збудженості після великого виграшу.</li><li>• Я можу мати швидкі гроші.</li><li>• Коли граю, це для мене розвага.</li><li>• Азартні ігри допомагають мені втекти від інших проблем чи позабути про мої неприємності.</li></ul>	(приклади) <ul style="list-style-type: none"><li>• Я зекономлю гроші.</li><li>• Я матиму більше часу для інших справ.</li><li>• Я не буду під таким стресом.</li></ul>
<b>Додайте свої власні міркування ...</b>	<b>Додайте свої власні міркування ...</b>

Витрати участі в азартних іграх	Витрати <u>НЕУЧАСТІ</u> в азартних іграх
(приклади)  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Я маю безліч боргів.</li> <li>• Я не можу контролювати свою участь в азартних іграх.</li> <li>• Мене долають депресія та неспокій.</li> </ul>	(приклади)  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мені буде нудно.</li> <li>• Я можу пропустити великий виграш.</li> <li>• Мені доведеться дивитися правді у вічі.</li> </ul>
Додайте свої власні міркування . . .	Додайте свої власні міркування . . .

Після того, як виконаєте це завдання, пронумеруйте свої міркування в порядку важливості.

Як можна порівняти витрати і зиски? Чи продовження участі в азартних іграх має більше чи менше сенсу в даний момент?

## **2. Визначення своєї мети щодо азартних ігор**

Перед тим, як робити якісь зміни стосовно вашої участі в азартних іграх, важливо, щоб ви вирішили, якою є ваша мета.

- Чи бажаєте ви зовсім перестати брати участь в азартних іграх?
- Чи, може, ви просто хочете витратити на азартні ігри менше часу та грошей, ніж зараз?

Коли вже ви прийняли рішення про зміну, ви матимете три варіанти для вибору:

### **I. Відмова (ніяких азартних ігор, зовсім)**

Багато хто вважає, що неучасть у будь-яких видах азартних ігор є найбезпечніший з-поміж усіх варіантів.

### **II. Відмова від конкретного виду (чи видів) азартних ігор**

Деякі люди відмовляються від тих видів азартних ігор, які приносять їм проблеми, але продовжують участь в інших видах азартних ігор. Приміром, вони перестають грати на ігрових автоматах, але продовжують брати участь у лотереях.

Такий вибір вимагає тривалих зусиль. Ви маєте постійно стежити, чи не виникає проблем з іншим видом азартних ігор. Цей вибір може стати важчим, ніж повна відмова, бо проблеми часто розвиваються повільно, і минає час, поки ми визнаємо їх як дійсні проблеми.

Якщо це ваш вибір, тоді вирішуйте, які види азартних ігор ви виключаєте, а в які можете грати й надалі.

### **III. Скорочення участі в азартних іграх**

Багато людей намагаються скоротити, але не припинити свою участь в азартних іграх. Це звичайно буває найважчим вибором для них, бо вони вже мали проблеми з контролем своєї участі в азартних іграх у минулому. Окрім цього, такий підхід може не знайти підтримку з боку друзів та родини.

**Ми настійно рекомендуємо**, щоб ви спробували повністю відмовитися від азартних ігор на три чи чотири тижні до того, як прийняти остаточне рішення.

Протягом цього періоду без азартних ігор ви з'ясуєте, як ви можете своїми силами справитися зі спонуканнями чи спокусами повернутися до азартних ігор.

Якщо ви вирішите скоротити свою участь в азартних іграх, важливо взяти до уваги наступні поради:

- Встановіть, яку суму ви можете собі дозволити витратити за одну ігрову сесію та за один тиждень.

- Продумайте шляхи, щоб уникати того, щоб «надолужувати свої втрати» (тобто намагатися відіграти те, що ви програли).
- Обмежте той час, який ви присвятите азартним іграм.
- Ведіть щоденник з даними про свою участь в азартних іграх (записуйте, скільки часу ви витратили на азартні ігри, скільки разів ви грали, скільки виграли та програли, і т.п.)
- Якщо ви перевищуєте встановлені вами ж ліміти щодо азартних ігор, чи то з частоти участі, чи то з сум, і продовжуєте мати проблеми, вам слід зовсім перестати грати.

### **3. Дотримуйтесь своєї мети**

Оберіть **ОДИН** із наступних варіантів як свою мету, обведіть його колом та поставте свій підпис.

Це буде ваш особистий контракт з самим собою, який допоможе вам залишатися відданим своїй меті.

## **I. Відмова від участі в азартних іграх**

### **II. Відмова від конкретного виду (чи видів) азартних ігор**

Дозволені види азартних ігор

---

НЕ дозволені види азартних ігор

---

## **III. Скорочення участі в азартних іграх**

Скільки днів на тиждень я можу грати в азартні ігри: \_\_\_\_\_

Максимальна тривалість однієї ігрової сесії: \_\_\_\_\_

Максимальна кількість доларів на одну сесію: \_\_\_\_\_

Максимальна кількість доларів на тиждень: \_\_\_\_\_

**Підпис:** \_\_\_\_\_ **Дата:** \_\_\_\_\_

#### **4. Стратегії для обмеження вашої участі в азартних іграх**

##### **Бюджет на азартні ігри**

Дослідженнями встановлено, що, коли особа витрачає на азартні ігри більше, ніж два відсотки свого річного доходу, це може стати ознакою ігрової залежності.

Якщо ви вирішили скоротити свою участь в азартних іграх або обмежити цю участь певним видом ігор, просимо зробити наступні підрахунки:

##### **A. Ваш валовий річний дохід (оцінка):**

---

**B. Два відсотки від вашого валового річного доходу:**  
*(Помножте свій валовий річний дохід на 0,02. Це буде ваш приблизний річний бюджет на азартні ігри).*

---

**C. Приблизний місячний бюджет на азартні ігри:**  
*(Розділіть суму рядка B на 12)*

---

##### **D. Фактична сума, витрачена на азартні ігри минулого року:**

---

##### **Обмеження доступу до азартних ігор**

Існують кроки, які допоможуть контролювати свою участь в азартних іграх. Просимо відмітити ті з них, котрі ви вже випробували, та помітьте ті, які ви могли б розглянути зараз:

- Самовиключення (заборона самому собі відвідувати казино)
  - Припинити користування транспортом
  - Переїхати подалі від казино
  - Позбавитися доступу до Інтернету
  - Видалити своє ім'я/прізвище з розсильних списків казино
  - Проводити менше часу з друзями чи колегами, які грають в азартні ігри
  - Інші стратегії, не перелічені тут:
-

## Обмеження доступу до грошей

Багато хто вважає, що, коли вони мають гроші в кишені, це більше сприяє їхній участі в азартних іграх. Ті, хто зумів відмовитися від азартних ігор, кажуть, що поставити під контроль рух готівки є ключовий момент.

Відмітьте стратегії, котрі ви могли б розглянути:

- \_\_\_\_\_ Закрити свої кредитні картки або віддати їх комусь із членів родини для збереження.
- \_\_\_\_\_ Закрити свою банківську картку або обмежити доступ до банкомата.
- \_\_\_\_\_ Знімати лише готівку, потрібну для сьогоднішніх видатків.
- \_\_\_\_\_ Зробити так, щоб чеки автоматично депонувалися на ваш банківський рахунок.
- \_\_\_\_\_ Дозволити вашій дружині (чоловіку) чи партнеру (партнерці) одержувати ваші заробітки.
- \_\_\_\_\_ Обмежити суми, які ви можете зняти протягом тижня (домовившись про це з вашим банком).
- \_\_\_\_\_ Сказати своїм рідним та друзям, щоб НЕ позичали вам гроші.
- \_\_\_\_\_ Влаштувати так, щоб по ваших рахунках платила інша особа.
- \_\_\_\_\_ Вести записи стосовно всіх грошей, які ви витратили та заробили (планування бюджету).
- \_\_\_\_\_ Влаштувати так, щоб усі чеки, котрі ви випикуєте, мала підписувати й інша особа.

# ГЛАВА III

## ЗМІНЕННЯ СТАРИХ ЗВИЧОК

### 1. Розпізнання своїх спонукальних мотивів

Спонукальні мотиви ведуть до прагнення (чи бажання) участі в азартних іграх. В основному, існують два типи спонукальних мотивів:

#### **Внутрішні (думки чи почуття)**

#### **Зовнішні (ситуації)**

Внутрішній спонукальний мотив, скоріше за все, породжується одним із наступного:

- Почуття невпевненості чи безпорадності
- Відчуття вини чи сорому
- Сильні негативні почуття, як-от депресія, гнів чи неспокій
- Особисті вимоги до себе чи очікування від себе.

Азартні ігри можуть бути шляхом, щоб уникнути чи ухилитись від таких незручних чи болісних почуттів.

Чи можете ви назвати якусь недавню ситуацію, що спонукала такі ваші відчуття та призвела до прагнення (чи бажання) участі в азартних іграх?

Просимо описати цю ситуацію тут:

---

---

---

---

---

---

---

До зовнішніх спонукальних мотивів відносяться предмети, слова чи образи, які нагадують вам про ваш попередній досвід участі в азартних іграх. Приклади можуть включати рекламні щити про Лас-Вегас, телевізійний показ ігор у покер або виїзди з автостради до іподрому. Зовнішні спонукальні мотиви можуть також включати ситуації, пов'язані з азартними іграми. Наприклад, жінка може нерідко вдатися до азартних ігор, поки її донька знаходиться на уроці танців або коли її чоловік поїхав за межі міста.

Чи можете ви згадати щось, що ви нещодавно зазнавали, бачили або чули і що спонукало ваше прагнення чи бажання грати в азартні ігри?

---

---

---

---

---

Який із двох видів спонукальних мотивів спрямував вас до участі в азартних іграх?  
Що ви з цим робили?

---

---

---

---

## **2. Подолання потягу**

Потяг зустрічається досить часто, особливо коли ви намагаєтесь припинити участь в азартних іграх. Потяг є фізична реакція, котра створює спонукальний мотив до участі в азартних іграх.

Кожного разу, коли ви здатні чинити опір, це є вчинок. З часом ваші потяги стануть слабкіші - як по інтенсивності, так і по частоті. Якщо ви просто маєте потяг і бажаєте грати в азартні ігри, це не означає, що ви повинні підкорятися йому. Існує декілька прийомів, які допоможуть вам подолати такі потяги.

### **Прийом № 1      РОЗПІЗНАННЯ**

Цей прийом допомагає вам розпізнати, що ви маєте потяг. Це є перший крок для подолання ваших потягів.

Люди можуть зазнавати потяг у різний спосіб. Потяг може включати: думку, яка спрямовує вас до азартних ігор; візуальний образ, де ви бачите себе за грою; або набір звуків та запахів, пов'язаних з азартними іграми.

Потяги можуть також супроводжуватись такими фізичними симптомами, як прискорене серцебиття, спітнілі долоні чи нудотне відчуття під грудьми. Також ви можете відчувати екстаз перед початком ігор.

Опишіть ваш потяг до азартних ігор:

---







---

---

---

Тепер не забувайте зв'язати ці думки та почуття з поганими наслідками, про які ви написали для Прийому № 3. І кожного разу, коли до вас приходитимуть думки про азартні ігри, замисліться про ті погані наслідки до того, як прийняти рішення, брати участь в азартних іграх чи ні.

### **Прийом № 5**      **ВІДКЛАДЕННЯ АЗАРТНИХ ІГОР**

Скажіть собі, що ви не хочете ніяк реагувати на потяг до азартних ігор протягом наступної години, чи десяти хвилин, чи одної хвилини, та займіть вичікувальну позицію. Розбийте цей період на мінімальні відрізки часу, коли треба, а потім відкладіть прийняття рішення взагалі.

Наведіть приклади того, що ви можете зробити, щоб відкласти участь в азартних іграх:

---

---

---

---

### **Прийом № 6**      **ПІДТРИМКА**

Може також допомогти, як зателефонуєте до когось, особливо якщо та особа пройшла через подібні проблеми. Чимало колишніх ігromанів, аби справитися зі своїм потягом до азартних ігор, використовують свої релігійні чи духовні вірування. Важливо справлятися зі своїми потягами та прагненнями в активний спосіб. Спробуйте кожен із наведених вище шляхів та прийомів.

Спробуйте поговорити з другом чи родичем, коли тільки закортить узяти участь в азартних іграх. Інше місце, де вам можуть надати більшої підтримки, щоб подолати ці прагнення, - це Gamblers Anonymous. Сходіть на їхні збори й запитайте інших членів, як вони борються з подібними прагненнями.



### 3. Подолання спотворених думок щодо азартних ігор

В період між спонукую, прагненням чи потягом до участі в азартних іграх та самими іграми ігromани можуть себе переконувати різними спотвореними думками, аби виправдати своє рішення грати.

Нижче наведено приклади деяких таких спотворених думок про азартні ігри. Відмітьте ті з них, які ви вживали, аби виправдати свою участь в азартних іграх.

Я просто трохи пограю.	Я заслуговую на те, щоб пограти.
Одна ставка мені не нашкодить.	Цього разу я можу дійсно виграти. Але як же я виграю, коли не гратиму?
Азартні ігри - це легкий шлях заробити гроші.	Я тримаю свої ігри під контролем, просто мені останнім часом надто не щастило.
Я розумний, я маю систему, щоб перемагти попри всі негаразди.	Азартні ігри можуть стати вирішенням моїх проблем.
Я розплачусь.	Граючи, я почувуюся краще.
Колись я візьму справді великий куш.	Я можу відігратися.
Я не можу програти у свій день народження.	Я меткіший за інших гравців.
Інше:	Інше:

#### **4. «Надолуження»**

Надолуження означає відмову від вашої ігрової стратегії та (або) збільшення ставок, сподіваючись відіграти свої втрати. Ігromани можуть повернутися іншого дня чи повертатися багаторазово, намагаючись відшкодувати свої програші.

Хоча тут присутні практичні доводи (логічні обґрунтування), така поведінка є звичайно ірраціональною. Надолуження призводить до ще більших втрат в міру того, як ігromан занурює себе все глибше і глибше.

Для надолуження існують три звичайні шаблони чи пояснення. Подивіться, чи якесь із них стосується вас.

- 1) Деякі ігromани мають надзвичайний змагальний дух. Вони сприймають програш як удар по самолюбству, і цей удар є нестерпний для них. По суті, навіть незбагнений. Казино заволоділо «їхніми» грошима, і вони повинні їх відвоювати.
- 2) Деякі ігromани відчайдушно намагаються відшкодувати втрачені гроші, поки це не відкрилося. Вони добре розуміють, що, як тільки їхній ганебний секрет буде виявлено, дружина чи чоловік покинуть їх, а сім'я відвернуться.
- 3) Дехто грає відчайдушніше через відчуття вини. Вони вважають, що, коли зможуть відігратися, це не лише ліквідує їхній борг, але виглядатиме так, начебто вони ніколи й не грали.

Чи надолуження становило частину вашої ігрової залежності? Чи ви бачите, що воно сприяє вашій втраті контролю? Чи буде точним охарактеризувати вашу поведінку під час надолуження як відчайдушну? Чи одне з трьох пояснень надолуження має відношення до вас?

#### **5. Гроші - це не проблема, гроші - це рішення**

Ігromани часто мають ідеї-фікс щодо грошей. Одна з них та, що гроші здатні вирішити всі їхні проблеми. А друга - що азартні ігри є шлях для здобуття грошей.

**Гроші є рішенням усіх проблем, які має людина.**

Так насправді може здатися, особливо якщо ваші платежі прострочені, ваші кредитори докучають вам дзвінками, або ви маєте борги через участь в азартних іграх.

**Азартні ігри є шлях для здобуття грошей.**

Чи не програвали ви частіше, ніж вигравали? І чи не азартні ігри зробили вас боржником та спричинили більшість ваших нинішніх фінансових проблем? Якби ви могли грати в дисциплінований спосіб, не вдаючись до непотрібних ризиків та залишаючи ігровий стіл, коли ви виграли, чи не робили б ви це з самого початку?

Як ви знатимете, що маєте досить грошей?

Просимо описати, яку роль ви відводите грошам у своєму житті:

---

---

---

---

---

---

### **6. Основні самоомани в азартних іграх**

Наш мозок так побудований, що шукає минулі приклади і робить прогнози, ґрунтуючись на тому, що вже відбувалося.

Але ця схема не працює для азартних ігор. Важко не повірити в те, що машині вже час спрацювати на вашу користь, хоч кожна гра є самостійна подія. Ігровий автомат, гральні кості та карти позбавлені пам'яті. Якщо монета вісім разів підряд падає на лицьову сторону, дев'ятого разу вона не обов'язково випаде на зворотний бік. Однак, важко сприйняти, що шанси все одно лише 50 на 50.

Крім того, майстерність як фактор в азартних іграх часто переоцінюють, тоді як везіння, як дехто вважає, може піддаватися впливу чи зміні. Багато ігromанів надзвичайно забобонні. Приміром, декотрі вірять, що можуть контролювати гральні кості, а інші відмовляються грати тринадцятого дня місяця.

Які забобони маєте ви? Просимо написати про них нижче, і постарайтесь навести докази, що вони можуть вплинути на результат:

Мої забобони щодо азартних ігор	Докази

# ГЛАВА IV

## РОЗВИТОК НОВИХ ЗВИЧОК

### 1. Уникати ухилення

До азартних ігор часто вдаються з метою уникнути чи ухилитися від особливо болісних почуттів (сорому, вини, безпомічності, депресії) або від якоїсь проблеми в житті, котра здається їм нерозв'язною.

Чи відчували ви під час азартних ігор, що ви уникаєте від ваших життєвих стресів? Чи не цінували ви той факт, що вам не треба було ні про що думати, що більше нічого не існує?

Азартні ігри, звичайно, створюють інші проблеми (фінансові, емоційні, на роботі та в сім'ї), але вони ще більше відволікають людей від їхніх початкових проблем.

Чого ви уникали, вдаючись до азартних ігор, і наскільки добре це працювало для вас?

Чого я уникав (-ла)	Результат ухилення

Ухилення як шлях для подолання проблем створює стійкі звички.

Люди виробляють для себе набір різноманітних шляхів, щоб ухилитися від незручних чи важких ситуацій.

Просимо відмітити, що з наведеного нижче стосується вас:

	Вживання алкоголю		Вживання наркотиків
	Переїдання		Перегляд телепрограм
	Блукання Інтернетом		Сексуальні прояви
	Гаяння часу		Брехливість
	Відеоігри		Читання книжок, журналів чи газет
	Бесіди з кимсь, кому я довіряю		Довше перебування на роботі
	Відвідування групи підтримки		Фізичні вправи
	Відвідування церкви		Записи у щоденнику чи блокноті
	Прибирання в домі		Медитація
	Інше		Інше

## 2. Вироблення шляхів для подолання

Якщо азартні ігри - це для вас шлях, щоб ухилитися чи уникнути якоїсь важливої проблеми, і ви припинили (чи взяли під контроль) свою участь в азартних іграх, тепер ви маєте вибір. Ви можете знайти інші шляхи, щоб ухилитися чи уникнути проблем, або ви можете протистояти їм та знайти розумні шляхи аби справитися з ними.

Які з наступних стратегій могли б вам допомогти?

Відмітьте, наскільки корисною для вас була б, на вашу думку, кожна з них:

	Зовсім не допомагала	Якоюсь мірою допомагала	Дуже допомагала
Бесіди з другом, членом родини чи психотерапевтом			
Ведення записів у щоденнику чи блокноті			
Навчання релаксації з допомогою медитації, йоги чи дихальних вправ			
Регулярні фізичні вправи			
Відвідування зборів Gamblers Anonymous			
Планування дій, встановлення цілей			
Навчання вмінню володіти собою			
Прийом ліків			
Присвячення більшого часу для себе			



Пам'ятайте, вироблення нових навичок для подолання проблем є процес, який не можна пройти одразу. Та й не треба негайно вирішувати більшість проблем. На ранній стадії оздоровлення багато хто ставлять собі нереалістичні цілі.

### 3. Розвиток навичок до нових занять

Чимало ігromанів зіштовхуються з проблемою нудьги, особливо якщо вони лиш нещодавно припинили участь в азартних іграх або скоротили її.

- Деякі з них, можливо, вдавалися до азартних ігор як до чогось значущого в їхньому житті. А коли скоротили свою участь в азартних іграх, знайшли, що мають набагато більше вільного часу. Вони можуть відчувати нестачу стимуляції.
- Нудьга може також означати, що ігromанам стає незручно навіть у своїй компанії, особливо враховуючи їхні почуття.

Через це важливо виробити нові інтереси та обрати нові заняття, щоб у вашому житті були ціль і значення. Це саме по собі є захоплюючим! Але процес досягнення цього може здатися дивним і незручним.

Складіть список цікавих вам і не пов'язаних з азартними іграми занять чи хобі, якими ви могли б заповнити свій час. Це можуть бути колишні, покинуті вами хобі або нові заняття, котрим ви завжди бажали навчитися чи спробувати.

#### Старі заняття:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

## Нові заняття:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Якщо ви серйозно поставитесь до свого видужання, то по-іншому ставитесь до людей, матимете нові враження та щодня навчатиметесь чомусь новому.

Старайтесь жити сучасним, замість того щоб роздумувати про минуле чи передбачати майбутнє. Рекомендація Gamblers Anonymous така: живи сьогоднішнім днем. Це не так легко, як здається. Ви можете спробувати навіть короткий відрізок часу - скажімо, одну годину за раз.

### **4. Прощення себе самого**

Надзвичайно важливим елементом будь-якої проблеми ігрової залежності є почуття сорому та вини, котрі можуть зберігатися довгий час після того, як ви припинили участь в азартних іграх. Gamblers Anonymous та ваш особистий психотерапевт можуть допомогти вам налагодити стосунки з членами родини та іншими, кого зачепила ваша поведінка.

Не менш важливою, хоч і часто нехтуваною у справі видужання, є потреба прощення самого себе. Цей процес, який включає ряд етапів, може розпочатися одразу.

- Перший етап прощення самого себе є залишити свої азартні ігри та іншу згубну поведінку в минулому й мати змогу сказати: «Я робив те й те, але більше цього не роблю».
- Другий етап - це спробувати розібратися в тих аспектах вашої поведінки, які були ірраціональні, самознищувальні та згубні. «Це було згубне, це було безглузде, але я починаю розуміти, чому вважаю, що мені треба було вчинити так, як я вчинив».

Сподіваємось, що, прочитавши цей посібник, виконавши вправи та продумавши свої відповіді, ви вже починаєте процес прощення самого себе та визнання.

# ГЛАВА V

## ПЕРЕВІРКА ВАШИХ ДОСЯГНЕНЬ

### 1. Ваша ціль і ваші плани

У Главі 3 ви поставили ціль для себе - чи то поставити свою участь в азартних іграх під контроль, встановивши межі або відмовившись від певних ігор, чи то повністю припинити азартні ігри.

Якою є ваша ціль зараз?

---

---

---

---

Перегляньте попередні чотири глави. Що здається вам найбільш незвичним для вас? Як ви могли б підсумувати те, чого навчилися?

---

---

---

Чи маєте план, щоб якось змінити свої ігрові звички? Яким є він?

---

---

---

Багатьом допомагає, коли вони розповідають іншим про свій план. Яку допомогу потребуєте ви? Як ви її одержите?

---

---

---

На додаток до поставлення вашої участі в азартних іграх під контроль, над чим іще у своєму житті вам треба працювати?

---

---

---

Які потенційні проблеми ви прогнозуєте? Чи потрібно буде вам робити зміни у стилі життя, щоб уникнути ситуацій, котрі діють як спонукальні мотиви?

Наприклад, чи ваші друзі підтримають вас, якщо кинете азартні ігри? Або, якщо ви робили ставки на тоталізаторі, чи будете й далі спостерігати спортивні події, читати спортивні рубрики або слухати бесіди на спортивні теми?

---

---

---

---

## **2. Подолання спотикань і рецидивів**

Вам треба очікувати, що час від часу проблеми можуть повертатися. Якщо ви спіткнетесь й повернетесь до азартних ігор, пам'ятайте, що це не є провал, і нагадайте собі про свої минулі досягнення.

- Часто ви можете передбачити, коли ігрова залежність може повернутися. Найімовірніше ви втратите контроль, коли настануть погані часи в інших сторонах вашого життя.
- Ви можете навчитись на своїх спотиканнях та рецидивах, визнаючи свої спонукальні мотиви та ризиковані ситуації.
- Проаналізуйте, що сталося, та побачте, чи зможете наступного разу зупинити спонукальні мотиви та уникнути ризикованих ситуацій.
- Перечитайте цей посібник і запишіть собі додаткові ідеї.

**Вчіться на своїх помилках, встановіть, що працює, та знайдіть, що могло би спрацювати в майбутньому.**

Опишіть рецидив ігromанії:	Як уникнути, щоб таке трапилося знову
(приклади) Поїхав на спільний обід з колегами і проїжджав повз картярські клуби.	(приклади) <ul style="list-style-type: none"><li>• Брати з собою лише гроші на обід</li><li>• Їхати разом із приятелем</li></ul>

**Пам'ятайте: для змін потрібен час. Опанувавши цей посібник, ви вже зробили важливий крок на шляху відновлення контролю над своїм життям!**

**Не забувайте віддати собі належне за кожне своє досягнення на цьому шляху!**

**Вчіться на власних помилках.**

**Радійте своїм успіхам.**

**Найважливіший день - це сьогодні.**



# ДОДАТОК

---

**РЕСУРСИ**  
**ПОДЯКИ**

***І. Пусті примірники щоденників гравця***

Де / Ситуація			
Думки та почуття перед азартною грою			
Думки та почуття під час азартної гри			
Сума грошей, яку ви виграли чи програли			
Думки та почуття після азартної гри			



# ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ

Якщо ви вважаєте, що вам потрібна допомога чи підтримка, або якщо ви вже скористувалися прийомом, згаданими в цій брошурі та не мали з ними успіху, тоді можете скористатися іншими доступними ресурсами. Багато які з них можна знайти у вашій місцевості.

## 1. *Gamblers Anonymous*

- [www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org)

## 2. *Допомога з ігровою залежністю*

- National Council on Problem Gambling (NCPG)  
(Національна Рада з ігрової залежності)  
<http://www.ncpgambling.org/>
- California Council on Problem Gambling  
(Каліфорнійська Рада з ігрової залежності)  
<http://www.calproblemgambling.org>
- Office of Problem Gambling (OPG)  
(Відділ ігрової залежності)  
<http://www.problemgambling.ca.gov/>
- UCLA Gambling Studies Program  
(Програма дослідження азартних ігор Каліфорнійського Університету у Лос-Анджелесі)  
<http://www.uclagamblingprogram.org/>
- Union Pan Asian Communities (UPAC)  
(Спілка паназіатських громад)  
<http://upacsd.com/>

## 3. *Ресурси: книжки та інше*

- 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.

# Подяки

Цей посібник створено спеціально для використання ігromанами як частина дослідження, фінансованого Відділом з питань азартних та патологічних ігromанів Департаменту штату Каліфорнія з питань алкоголіків та наркоманів; його не слід використовувати замість лікування.

Ми б хотіли подякувати д-ра **David Hodgins, Ph.D., Nancy Petry, Ph.D. Timothy Fong, M.D.** та **Adrienne Marco** з Програми дослідження азартних ігор Каліфорнійського Університету у Лос-Анджелесі та Каліфорнійської Ради з ігрової залежності за допомогу та консультації щодо змісту брошури, її дизайну та макета.

Деякі матеріали було запозичено, з дозволу авторів, з таких джерел:

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

Вправу South Oaks Gambling Screen було адаптовано з:

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

California Office of Problem and Pathological Gambling (Відділ штату Каліфорнія з питань азартних та патологічних ігromанів):

**Terri Sue Canale**, заступник директора  
**Sheryl Griego**, аналітик державної програми  
**Michelle Abe**, аналітик державної програми  
**Cyndi Maivia**, аналітик державної програми  
**Patricia Perry**, аналітик державної програми  
**Edna Ching**, штатний сервіс-аналітик  
**Amy Tydeman**, асистент  
**Ricci Walker**, дизайнер-графік

Для одержання детальнішої інформації просимо зв'язатися з

Office of Problem Gambling  
Адреса: 1700 K Street  
Sacramento, CA 95811  
Телефон: (916) 327-8611  
Факс: (916) 323-2000  
Електронна адреса: [opg@adp.ca.gov](mailto:opg@adp.ca.gov)  
Сайт: [www.problemgambling.ca.gov](http://www.problemgambling.ca.gov)



