

# PLAYING THE MACHINES

## Staying in Control



**JOCUL LA APARATE:**  
CUM SĂ DEȚINEȚI CONTROLUL



**GRAJĄC NA AUTOMATACH:**  
NIE TRĄĆ KONTROLI



**ИГРАТЬ НА ИГРОВЫХ АВТОМАТАХ**  
ДЕРЖАТЬ СЕБЯ В РУКАХ



**玩角子老虎机时：**  
保持克制



**HŘANÍ NA AUTOMATECH:**  
MĚJTE TO POD KONTROLOU



**मेशनिहरू खेलनु नियन्त्रणमा रहनुहोस्**



**ИГРА НА РОТАТИВКИ: НЕ ГУБЕТЕ**  
КОНТРОЛ



**MAKİNELERDE OYNARKEN:**  
KONTROLÜ ELİNİZDE TUTUN



BeGambleAware.org®



## CALCULATING THE RISK



Gambling is a fun and exciting form of entertainment, which provides an enjoyable experience.

Playing slot machines is an attractive way of taking a risk as long as the risk taking is kept under control.

The great majority of people who play slot machines or gamble in other ways enjoy the experience without any problems, but a very small number lose control of what they are doing.

For these players it ceases to be fun.

Their life can be dominated by gambling.

## PROBLEM GAMBLING

Problem gamblers will continue playing whether winning or losing.

They will use their own and other people's money in order to keep playing. As gambling takes over their life, many other things can suffer: family life, their job and other interests.

Gambling becomes a problem when you:

- Gamble until all your money has gone.
- Borrow or steal money to continue gambling.
- Gamble to chase your losses.
- Neglect other interests, family and friends to gamble.

# STAYING IN CONTROL

**Whenever you play machines it is wise to remember that :**

## CHECKING IT OUT

Someone who thinks they have a gambling problem should ask themselves if:

- They lose time from education or work because of gambling.
- They gamble to get money to pay debts or solve financial difficulties.
- After losing they feel they must return as soon as possible to win back losses.
- They gamble until their last pound is gone.
- They borrow to finance their gambling.
- They are reluctant to use "gambling money" for normal expenditure.
- They have ever committed, or considered committing, an illegal act in order to finance their gambling.
- They have ever considered self destructive behaviour as a result of their gambling.

## WHO CAN HELP?

If you are in difficulty with your gambling or know someone who is, and would like help, call the GamCare helpline:

**GamCare: 0808 8020 133**

GamCare is the national centre for information, advice and practical help regarding the social impact of gambling.

The national helpline is answered by trained staff. They can offer counselling, information and advice to problem gamblers, family members and to friends of a gambler. Information regarding counselling for problem gamblers is available on request.

- You are buying entertainment, not investing your money
- You should only spend money you can afford to lose.
- In advance of playing you should set strict limits on how much you will spend
- Problems will arise if playing machines becomes the most important part of your life
- Playing should take up only a relatively small amount of your time and interest
- Playing within your means is likely to be fun and exciting
- Spending outside your means is likely to create problems for you and others.
- You shouldn't play to escape from worries or pressure

## CALCULAREA RISCULUI



Jocurile de noroc reprezintă o formă de divertisment plăcută și palpitantă, care oferă o experiență savuroasă.

Jocul la aparatele de tip slot-machine reprezintă o metodă atractivă de a risca, atât timp cât riscul este ținut sub control.

Marea majoritate a persoanelor care joacă la aparate de tip slot-machine sau la alte jocuri de noroc se bucură de experiență fără nicio problemă, însă un număr foarte mic de persoane pierd controlul asupra lucrurilor pe care le fac.

Pentru acești jucători, începe să nu mai fie distractiv.

Viața lor poate fi dominată de jocurile de noroc.

## PROBLEMELE JOCURILOR DE NOROC

Jucătorii cu probleme vor continua să joace, fie că pierd sau câștigă.

Aceștia vor folosi banii proprii și banii altor persoane pentru a continua să joace. Pe măsură ce jocurile de noroc le acaparează viața, multe alte lucruri vor avea de suferit: viața de familie, serviciul și alte interese.

Jocurile de noroc devin o problemă atunci când:

- Jucați până când vă pierdeți toți banii.
- Împrumutați sau furați bani pentru a continua să jucați.
- Jucați pentru a încerca să vă recuperați pierderile.
- Neglijați alte interese, familia sau prietenii pentru a juca.

# CUM SĂ DEȚINEȚI CONTROLUL

**Oricând jucați la aparate de tip slot-machine, este înțelept să vă amintiți că:**

## VERIFICAREA

O persoană care consideră că ar putea avea o problemă legată de jocurile de noroc trebuie să se întrebe dacă:

- Irosește timpul alocat educației sau serviciului din cauza jocurilor de noroc.
- Joacă pentru a obține bani în vederea achitării datoriilor sau a rezolvării dificultăților financiare.
- După ce pierde, simte că trebuie să revină cât mai repede posibil pentru a recupera pierderile.
- Joacă până când pierde ultimul ban.
- Împrumută bani pentru a-și finanța jocurile de noroc.
- Nu dorește să folosească „banii pentru jocuri de noroc” pentru o cheltuială normală.
- A comis sau s-a gândit să comită un act ilegal pentru a-și finanța jocurile de noroc.
- A luat vreodată în considerare un comportament autodistructiv ca rezultat al jocurilor de noroc.

## CINE POATE OFERI AJUTOR?

În cazul în care vă aflați în dificultate privind jocurile de noroc sau cunoașteți pe cineva în această situație și care dorește ajutor, apelați linia de asistență telefonică a GamCare:

**GamCare: 0808 8020 133**

GamCare este centrul național de informații, sfaturi și asistență practică privind impactul social al jocurilor de noroc.

La linia de asistență telefonică națională se primește răspuns din partea unui personal instruit. Acesta poate oferi consiliere, informații și sfaturi pentru jucătorii cu probleme, membrii familiei și prietenii unui jucător. Informații privind consilierea pentru jucătorii cu probleme sunt disponibile la cerere.

- Cumpărați divertisment, nu vă investiți banii.
- Trebuie să cheltuiți doar banii pe care vă permiteți să îi pierdeți.
- Înainte de a juca, trebuie să vă stabiliți limite stricte privind ce sumă veți cheltui.
- Vor apărea probleme dacă jocul la aparatele de tip slot-machine devine cea mai importantă parte a vieții dumneavoastră.
- Jocul trebuie să ocupe doar o parte relativ mică a timpului și interesului dumneavoastră.
- Jocul în limitele posibilităților este cel mai probabil distractiv și palpitant.
- Cheltuirea dincolo de posibilități poate genera probleme pentru dumneavoastră și pentru alții.
- Nu trebuie să jucați pentru a scăpa de griji sau presiuni.

## OCEŃ RYZYKO



Hazard jest zabawną i ekscytującą formą rozrywki, która zapewnia przyjemne wrażenia.

Gra na automatach jest atrakcyjnym sposobem podejmowania ryzyka, o ile podejmowanie ryzyka jest pod kontrolą.

Większość ludzi grających na automatach lub uprawiających hazard w inny sposób korzysta z tego doświadczenia bez żadnych problemów, ale bardzo mała liczba traci kontrolę nad tym, co robi.

Dla tych graczy przestaje być zabawą.

Ich życie może być zdominowane przez hazard.

## PROBLEM Z HAZARDEM

Problemowi hazardzistom będzie nadal grać, czy wygrywają czy przegrywają.

Będą korzystać z własnych i innych pieniędzy, aby dalej grać. Ponieważ hazard dominuje ich życie, wiele innych rzeczy może ucierpieć: życie rodzinne, praca i inne zainteresowania.

Hazard staje się problemem, gdy:

- Uprawiasz hazard, aż stracisz wszystkie swoje pieniądze.
- Pożyczasz lub kradniesz pieniądze, aby dalej grać.
- Uprawiasz hazard, aby pokryć swoje straty.
- Zaniedbujesz inne zainteresowania, rodzinę i przyjaciół, aby grać.

# NIE TRACĆ KONTROLI

**Zawsze, gdy grasz na maszynach,  
dobrze abyś pamiętał, że:**

# SPRAWDŹ

Ktoś, kto uważa, że może mieć problem z hazardem, powinien zadać sobie pytanie, czy:

- Czas przeznaczony na edukację lub pracę poświęca hazardowi.
- Uprawia hazard, aby zdobyć pieniądze na spłatę długów lub rozwiązać problemy finansowe.
- Po przegranej czuje, że musi jak najszybciej wrócić do gry, aby odzyskać przegraną kwotę.
- Gra, dopóki nie straci ostatniego grosza.
- Pożycza pieniądze, aby mieć na grę.
- Niechętnie przeznacza „pieniądze na hazard” na normalne wydatki.
- Popełnił lub rozważał popełnienie nielegalnego czynu, aby mieć pieniądze na grę.
- Zawsze uważał zachowania autodestrukcyjne za skutek hazardu.

# KTO MOŻE POMÓC?

Jeśli uważasz, że masz problemy z hazardem lub znasz kogoś, kto ma i chciałby uzyskać pomoc, zadzwoń na infolinię GamCare:

**GamCare: 0808 8020 133**

GamCare jest krajowym centrum informacji, porad i praktycznej pomocy w zakresie społecznych skutków hazardu.

Na krajowej infolinii pracuje wykwalifikowany personel. Mogą zaoferować informacje i porady osobom, które mają problem z hazardem, ich rodzinom i przyjacielom. Informacje dotyczące doradztwa osobom uzależnionym od hazardu są udostępniane na życzenie.

- Kupujesz rozrywkę, a nie inwestujesz pieniądze.
- Powinieneś wydawać tylko pieniądze, które możesz stracić.
- Przed rozpoczęciem gry powinieneś wyznaczyć ścisłe limity wydatków.
- Pojawia się problemy, jeśli gra na automatach stanie się najważniejszą częścią Twojego życia.
- Hazard powinien stanowić tylko stosunkowo niewielki procent Twojego czasu i zainteresowań.
- Granie w ramach swoich możliwości finansowych może być przyjemne i ekscytujące.
- Wydawanie ponad swoje możliwości finansowe może stworzyć problemy dla Ciebie i innych.
- Nie graj, aby uciec od zmartwień czy presji.

## РАСЧЕТ РИСКА



Азартные игры – это забавная и увлекательная форма развлечения, доставляющая удовольствие.

Игра на игровых автоматах – это привлекательный способ рисковать, до тех пор, пока риск находится под контролем.

подавляющее большинство людей, которые играют на игровых автоматах или играют в азартные игры другими способами, без проблем получают от этого удовольствие, но очень малое число людей теряют контроль над тем, что они делают.

Для таких игроков это перестает быть развлечением.

Азартные игры могут начать доминировать в их жизни.

## ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Игроки с зависимостью будут продолжать играть, выигрывая или проигрывая.

Они будут использовать свои и чужие деньги, чтобы продолжать играть. Поскольку азартные игры захватывают их жизнь, могут пострадать многие другие стороны: их семейная жизнь, работа и прочие интересы.

Азартные игры становятся проблемой, когда вы:

- Играете, пока все ваши деньги не кончатся.
- Занимаете или крадете деньги, чтобы продолжить играть.
- Играете, чтобы отыграть свои потери.
- Игнорируете другие интересы, семью и друзей.

# ДЕРЖАТЬ СЕБЯ В РУКАХ

**Каждый раз, когда вы играете на автоматах, следует помнить следующее:**



## ПРОВЕРЬТЕ ЭТО

Те, кто думает, что у них могут быть проблемы с азартными играми, должны спросить себя:

- Теряют ли они время на учебу или работу из-за азартных игр?
- Играют ли они, чтобы получить деньги, чтобы заплатить долги или решить финансовые проблемы?
- Чувствуют ли они после проигрыша, что должны вернуться как можно скорее, чтобы отыграть потери?
- Играют ли они до тех пор, пока не кончится их последний фунт?
- Занимают ли они деньги, чтобы финансировать свои азартные игры?
- Используют ли они неохотно «деньги на азартные игры» на обычные расходы?
- Совершали или рассматривали ли они когда-либо возможность совершения незаконных действий с целью финансирования своих азартных игр?
- Задумывались ли они когда-либо о саморазрушительном

## КТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

Если вы чувствуете, что у вас есть зависимость от азартных игр, или вы знаете такого человека и хотите ему помочь, позвоните на горячую линию GamCare:

**GamCare: 0808 8020 133**

GAMCARE - это национальный центр информации, советов и практической помощи в отношении социальных последствий азартных игр.

Их горячую линию обслуживает обученный персонал. Они могут предложить информацию о терапии и советы игрокам с зависимостью, членам семьи и друзьям таких игроков. Информация о консультациях для игроков с зависимостью предоставляется по запросу.

- Вы покупаете развлечения, а не вкладываете деньги.
- Вы должны тратить только те деньги, которые можете позволить себе потерять.
- Перед игрой вы должны установить строгие ограничения суммы, которую вы потратите.
- Если игровые автоматы станут самой важной частью вашей жизни, у вас возникнут проблемы.
- Игра должна занимать у вас относительно небольшое количество времени и интересов.
- Играть по средствам скорее всего будет весело и увлекательно.
- Игра не по средствам может создать проблемы как для вас, так и для других.
- Вы не должны играть, чтобы убежать от забот или давления.

## 估算风险



赌博是一项十分有趣、令人兴奋的娱乐活动，可以为参与者提供愉快的体验。

玩老虎机是一种极富吸引力的冒险方式，前提是风险控制得当。

虽然绝大多数玩老虎机或以其他方式赌博的人均可以愉快地享受这种体验且不会出现任何问题，但也有极少数人无法控制自己的行为。

对于此类赌博参与者而言，赌博不再有趣。

他们的生活可以由赌博主宰。

## 问题赌博

问题赌徒无论输赢，均会不断进行赌博。

他们会用自己以及他人的钱不断进行赌博。随着赌博逐渐占据他们的生活，许多其他事情可能会受到影响：家庭生活、工作以及其他兴趣爱好。

当您出现以下情况，即成为一名问题赌徒：

- 不断赌博，直到将所有钱输光。
- 借钱或者偷钱以继续赌博。
- 不断赌博，试图弥补之前的损失。
- 因赌博而忽视其他兴趣爱好、家庭和朋友。

# 保持克制

## 赌博时切记以下几点：

## 进行自查

对于认为自己可能存在赌博问题的人而言，应该自查一下是否属于以下情况：

- 因赌博而浪费接受教育或工作的时间。
- 利用赌博赚钱来偿还债务或解决财务困难。
- 在输钱后认为自己必须尽快用更多的赌博来赢回输掉的本钱。
- 不输得精光绝不离场。
- 靠借钱获得赌资。
- 不愿意将赌资用于正常支出。
- 曾经采取过违法行为或考虑过采取违法行为来获得赌资。
- 曾经考虑过因赌博而采取自毁行为。

## 向谁求助？

如果您在赌博时很难保持克制，或者认识存在这种情况的人并且他们希望寻求帮助，请拨打GamCare求助热线：

**GamCare: 0808 8020 133**

GamCare是就赌博的社会影响提供相关信息、建议和实际帮助的国家中心。

该全国性求助热线由经过专门训练的工作人员受理。他们可以为问题赌徒、其家庭成员以及赌徒的朋友提供咨询、信息和建议。有关问题赌徒的咨询信息，可应要求提供。

- 您正在进行的赌博活动纯属娱乐，而非投资。
- 您应该仅在经济能力承受范围内参与赌博。
- 您应该在赌博前设定严格的赌资上限。
- 如果您的生活被赌博所主导，就会出现各种问题。
- 赌博应该仅占用您相应较少的的时间，您应该仅仅将它作为一项不起眼的兴趣爱好。
- 在经济能力承受范围内赌博才有可能获得最大乐趣，让人兴奋不已。
- 超出经济能力承受范围的赌博可能会给自己和他人带来极大麻烦。
- 您不应将赌博作为一种逃避烦恼或减轻压力的方式。

# VYPOČÍTÁNÍ RIZIKA



Sázení je zábava a vzrušující forma pobavení, která přináší příjemné zážitky.

Hraní na hracích automatech je přitažlivý způsob podstoupení rizika, dokud máte toto podstoupené riziko pod kontrolou.

Převážná většina lidí, kteří hrají na hracích automatech nebo sází jiným způsobem, si tyto zážitky užívá bez jakýchkoli problémů, ale velmi malý počet hráčů ztratí kontrolu nad tím, co dělají.

Pro tyto hráče to přestává být zábava.

Jejich životu může dominovat gamblersství

## PROBLEMATICKÉ GAMBLERSTVÍ

Problematičtí gambleři budou pokračovat v hraní, ať vyhrávají nebo prohrávají.

Budou používat své peníze i peníze jiných lidí, aby mohli pokračovat v hraní. Jejich život řídí hraní a mnoho ostatních věcí může trpět: rodinný život, jejich práce a další zájmy

Hraní se stává problémem, pokud:

- Hrajete, dokud nepřijdete o všechny peníze.
- Půjčujete si nebo kradete, abyste mohli v hraní pokračovat.
- Hrajete, abyste dohnali ztráty.
- Zanedbáváte ostatní zájmy, rodinu a přátele kvůli hraní.

# MĚJTE TO POD KONTROLOU

**Vždy, když hrajete na automatech, měli byste mít na paměti, že:**

# KONTROLA

Lidé, kteří se domnívají, že by mohli mít problém s gamblerským, by se měli sami sebe zeptat, jestli:

- Zanedbávají práci nebo vzdělání kvůli hraní.
- Hrají, aby získali peníze na zaplacení dluhů nebo vyřešení finančních těžkostí.
- Když prohrají, mají pocit, že se musí co nejdříve vrátit a vyhrát prohrané peníze zpět.
- Hrají, dokud nepřijdou o poslední peníze.
- Půjčují si, aby mohli financovat své sázení.
- Zdráhají se používat „peníze na hraní“ na běžné výdaje.
- Dopustili se nebo uvažovali, že by se dopustili, protiprávního jednání, aby získali peníze na sázení.
- Už někdy uvažovali o sebeustrukčném chování jako důsledku sázení.

# KDO MŮŽE POMOCI?

Pokud máte problémy se sázením, nebo znáte někoho, kdo je má, a chcete pomoc, obraťte se na linku pomoci GamCare:

**GamCare: 0808 8020 133**

GamCare je státní centrum pro informace, poradenství a praktickou pomoc týkající se společenských dopadů gamblerského.

Na státní lince pomoci pracují vyškolení pracovníci. Mohou poskytovat poradenství a rady problémovým hráčům, rodinným příslušníkům a přátelům gamblerského. Informace ohledně poradenství pro problémové gamblerského jsou k dispozici na vyžádání.

- Kupujete si zábavu, neinvestujete peníze.
- Měli byste utratit pouze peníze, o které si můžete dovolit přijít.
- Před zahájením hraní byste si měli určit přesné limity, kolik peněz chcete utratit.
- Problém nastane, pokud se hrací automaty stanou nejdůležitější částí vašeho života.
- Hraní by mělo zabírat relativně malé množství vašeho času a zájmu.
- Hraní v rámci vašich možností by mělo být zábavné a vzrušující.
- Utrácení nad vaše možnosti pravděpodobně způsobí problémy vám i ostatním.
- Hraní by pro vás nemělo být únikem před starostmi či tlaky.

## जोखमि आकलन गर्नु



जुवा मनोरन्जनको मजा र उत्तेजना पूर्ण रूप हो, जसले एउटा रमाइलो अनुभव प्रदान गर्दछ ।

जोखमि लिनलाई नयिन्त्रणमा राख्दासम्म स्लट मेसिनहरू खेल्नु जोखमि लनि आकर्षक तरीका हो

स्लट मेसिनहरू खेल्ने वा अन्य तरिकाले जुवा खेल्ने धेरै जसो मानसिहरूले कुनै समस्या नभइकन रमाइलोको अनुभव गर्ने गर्छन्, तर एक सानो संख्याका मानसिहरूले उनीहरूले के गरिरहेछन् भन्ने कुराको नयिन्त्रण गुमाउँछन् ।

यी खेलाडीहरूको लागि यो रमाइलो हुँदैन ।

तनीहरूको जीवनमा जुवाले प्रभुत्व जमाएको हुन्छ

## समस्या युक्त जुवा खेलाइ

समस्या युक्त जुवा खेलाडीहरूले हारे पनाजिति पनाजुवा खेलिरिहने गर्छन् ।

खेललाई जारी राख्नको लागि तनीहरूले आफ्नै र अरू व्यक्तिको पैसा प्रयोग गर्ने गर्छन् । जुवा खेलले आफ्नो जीवन लनि भएकोले, अरू धेरै कुराले पीडति हुन सक्छन्: पारिवारिक जीवन, तनीहरूको जागरि, र अन्य रुचिहरू

जुवा खेल्ने समस्या बन्छ यदि तपाईं:

- तपाईंको सबै पैसा नसकएसम्म जुवा खेल्नुहुन्छ ।
- जुवा खेललाई जारी राख्नको लागि पैसा सापटी लनि वा चोरी गर्ने गर्नुहुन्छ ।
- तपाईंको घाटालाई लखेट्नको लागि जुवा खेल्नुहुन्छ ।
- जुवा खेलको लागि परिवार र साथीहरू जस्ता अन्य रुचिहरूलाई बेवास्ता गर्नुहुन्छ ।

# नयिन्त्रणमा रहनु

तपाईंले मेशनिहरू खेल्नुहुँदा नमिनलखिति  
कुरा सम्झनु बुद्धिमिनी हुन्छ:

## यसलाई नयिन्त्रण गर्नु

आफूमा जुवाको समस्या भएको हुन सक्ने सोच्ने कसैले आफैलाई सोध्नु पर्छ कि:

- जुवा खेलको कारणले तनीहरूले शिक्षा वा कामबाट समय गुमाउँछन् ।
- ऋण तर्नि वा वत्तीय कठनाइहरू समाधान गर्नको लागि तनीहरूले पैसा लनि जुवा खेलछन् ।
- पैसा हारेपछि तनीहरूले गुमेको पैसा फरिता जतिन सकेसम्म चाँडो फरकनु पर्छ भन्ने महसुस गर्ने गर्छन् ।
- अन्तमि पाउन्ड नगइसकेसम्म तनीहरू जुवा खेलछन् ।
- तनीहरू आफ्नो जुवाको लागि पैसा जुटाउन सापटी लनिछन् ।
- सामान्य खर्चको लागि तनीहरू "जुवा पैसा" प्रयोग गर्न अनचिछुक हुन्छन् ।
- जुवा खेलको लागि पैसा जुटाउन उनीहरूले कहलियै गैहर कानुनी काम गर्छन्, वा गर्ने बारे सोचछन् ।
- आफ्नो जुवाको परणामको रूपमा उनीहरूले कहलियै आत्म वनिशकारी व्यवहारको बारेमा सोचेका छन् ।

## कसले सहयोग गर्न सक्छ ?

यदि तपाई आफ्नो जुवा खेलनमा समस्या भएको महसुस गर्नुहुन्छ वा कसैलाई समस्या भएको थाहा छ र जसले सहयोग चाहन्छ भने, **GamCare** हेल्पलाइन लाई फोन गर्नुहोस्

**GamCare: 0808 8020 133**

**GamCare** जुवाको सामाजिक प्रभावको सम्बन्धमा सूचना, सल्लाह र व्यावहारिक सहयोगको लागि राष्ट्रिय केन्द्र हो ।

राष्ट्रिय हेल्पलाइनमा प्रशिक्षित कर्मचारीहरूले जवाफ दिन्छन् । तनीहरूले जुवा खेलेनेहरू, परिवारका सदस्यहरू र जुवा खेल्ने साथीहरूलाई परामर्श, सूचना र सल्लाह प्रदान गर्न सक्दछ । समस्या युक्त जुवा खेलाडीहरूको लागि परामर्श सम्बन्धी जानकारी अनुरोध गरेमा उपलब्ध हुन्छ ।

- तपाईं मनोरञ्जन कनिदै हुनुहुन्छ, तपाईंको पैसामा लगानी गर्दै हुनुहुन्न ।
- तपाईंले केवल आफूले हार व्यहोर्न सक्ने पैसा मात्र खर्च गर्नु पर्छ ।केवल पैसाले खेल्नुहोस् तपाईंले हार व्यहोर्न सक्नुहुन्छ
- खेल्नु भन्दा पहिला तपाईंले कति खर्च गर्नुहुन्छ त्यसको सख्त सीमा तोक्नु पर्छ ।
- यदि खेल्ने मेसनिहरू तपाईंको जीवनको सबै भन्दा महत्त्वपूर्ण हिसिसा भयो भने समस्याहरू खडा हुनेछन् ।
- खेलले तपाईंको समय र रुचिको सापेक्ष रूपमा सानो मात्रा मात्र लनि पर्छ ।
- तपाईंको आय स्रोत भतिर खेल्नुको अर्थ रमाइलो र उत्तेजना हुन सक्छ
- तपाईंको आय स्रोत भन्दा बाहिर खर्च गर्नाले तपाईं र अरुको लागि समस्या सर्जना हुन सक्छ
- चन्तिता वा दबाबबाट उम्कनको लागि तपाईंले खेल्नु हुँदैन ।

## ВЗЕМАЙТЕ ПРЕМЕРЕНИ РИСКОВЕ



Хазартът е забавно и вълнуващо развлечение, което предлага приятно изживяване.

Игрите на ротативки предлагат възможност да поемете риск, стига той да е премерен.

Повечето хора, които играят на ротативки или други хазартни игри, се забавляват без да имат проблеми, но малък брой хора губят контрол върху това, което правят.

За тези играчи, забавлението изчезва.

Хазартът контролира техния живот.

## ПРОБЛЕМИ С ХАЗАРТА

Играчите с проблеми продължават да играят независимо дали печелят или губят.

Те ползват собствените си пари, както и тези на други хора, за да продължат да играят. Докато хазартът завзема живота им, други негови аспекти страдат, като семейството, работата и другите интереси.

Хазартът се превръща в проблем, когато:

- Играете докато не изхарчите всичките си пари.
- Вземате пари назаем или крадете, за да продължите да залагате.
- Залагате, за да наваксате за загубите си.
- Пренебрегвате другите си интереси, семейството и приятелите си, за да залагате.

# НЕ ГУБЕТЕ КОНТРОЛ

**Когато играете на ротативки,  
е добре да помните, че:**



## ЗАМИСЛЕТЕ СЕ

Играчите, които смятат, че имат хазартен проблем, трябва да се запитат дали:

- Бягат от работа или образование заради хазарта.
- Играят хазарт, за да изплатят дългове или да разрешат финансови проблеми.
- След като загубят, те чувстват, че трябва да се върнат възможно най-скоро, за да си върнат загубите.
- Залагат докато пропилят и последната стотинка.
- Вземат пари назаем, за да финансират хазартните си навици.
- Отказват да използват парите спечелени от хазарт за ежедневни разходи.
- Извършват или мислят да извършат незаконни дела, за да финансират хазартните си навици.
- Имат поведение, което е заплахата за самите тях, заради хазартните им навици.

## КОЙ МОЖЕ ДА ПОМОГНЕ?

Ако имате проблеми с хазарта, или познавате някой с такъв проблем, и искате да помогнете, позвънете на линията за помощ на GamCare:

**GamCare: 0808 8020 133**

GamCare е национален център за информация, съвет и практическа помощ относно социалните последици от хазарта.

Националната линия за помощ се поддържа от обучени служители, които могат да предложат консултации, информация или съвети на играчи с проблеми, членове на семействата им или техни приятели. При поискване можете да получите консултации относно играчи с хазартни зависимости.

- Вие си купувате забавление, а НЕ инвестирате пари.
- Трябва да харчите единствено толкова, колкото можете да си позволите да загубите.
- Преди да започнете да играете, трябва да поставите лимит на сумата, която ще изхарчите.
- Ако играта на ротативки стане най-важното нещо в живота ви, ще изпитате проблеми.
- Играта трябва да заема малка част от вашето време и интереси.
- По-забавно и вълнуващо е да играете в допустими граници.
- Харченето на повече, отколкото можете да си позволите на-вероятно ще създаде проблеми и на вас и на другите.
- Играта не бива да бъде начин да избегнете тревогите или проблемите си.

## RISK HESAPLAMASI YAPIN



Kumar, keyifli bir deneyim saęlayan zevkli ve heyecan verici bir eęlence şeklidir.

Slot makinelerinde oynamak, kontrollü bir şekilde yapıldığı sürece cazip bir risk alma yoludur

Slot makinelerinde veya başka şekillerde kumar oynayan insanların büyük çoęunluğu herhangi bir sorun yaşamadan bu deneyimin tadını çıkarırken, bu kişilerin az da olsa bir kısmı kontrolünü kaybeder.

Bu durum oyuncular için eęlenceli olmaktan çıkar.

Kumar hayatlarını tamamen ele geçirebilir

## KUMAR BAęIMLILIęI

Kumar baęımlıları, kazansalar da kaybetseler de oynamaya devam ederler.

Oynamaya devam edebilmek için kendi paralarını ve başkalarının parasını kullanırlar. Kumar hayatlarını ele geçirdikçe aile hayatı, iş hayatı ve dięer ilgi alanları gibi birçok unsur da zarar görür

Kumar, řu durumlarda sorun haline gelir:

- Tüm paranız bitene kadar kumar oynamak.
- Kumar oynamaya devam etmek için borç almak veya para çalmak.
- Kayıpları geri kazanmak için kumar oynamak.
- Kumar oynamak için dięer ilgi alanlarını, aile ve arkadaşları ihmal etmek.

# KONTROLÜ ELİNİZDE TUTUN

**Makinelerde oyun oynadığınızda şunları unutmamak önemlidir:**

## DEĞERLENDİRME YAPIN

Kumar sorunu yaşıyor olabileceğini düşünen biri, kendine şunları yapıp yapmadığını sormalıdır:

- Kumar yüzünden okula veya işe daha az zaman ayırmak.
- Borç ödemek veya maddi zorlukların üstesinden gelmek üzere para kazanmak için kumar oynamak.
- Kaybettikten sonra, kayıpları geri kazanmak için mümkün olan en kısa sürede yeniden oynamak zorunda hissetmek.
- Son parası bitene kadar kumar oynamak.
- Kumar giderlerini finanse etmek için borç almak.
- "Kumar parasını" normal harcamalar için kullanmaktan çekinmek.
- Kumar alışkanlığını finanse etmek için yasa dışı bir eylemde bulunmak veya bulunmayı düşünmek
- Kumar oynamanın bir sonucu olarak aklından kendine zarar verecek davranışlarda bulunmayı geçirmek.

## KİM YARDIM EDEBİLİR?

Kumar alışkanlığınızla ilgili zorluk yaşıyorsanız veya bu durumda olup yardım isteyen başka birini tanıyorsanız, GamCare yardım hattını arayın:

**GamCare: 0808 8020 133**

GamCare, kumarın sosyal etkileriyle ilgili bilgi, tavsiye ve pratik yardım sunan ulusal bir merkezdir.

Ulusal yardım hattı, eğitimli personel tarafından yanıtlanır. Kumar bağımlılarına, kumar oynayanların aile ve arkadaşlarına danışmanlık, bilgi ve tavsiye sunabilir. Kumar bağımlılarına yönelik danışmanlıkla ilgili bilgiler talep üzerine sunulur.

- Paranızla yatırım yapmış değil, eğlence satın almış olursunuz.
- Sadece kaybetmeyi göze alabileceğiniz parayı harcamalısınız.
- Oynamadan önce, ne kadar harcama yapacağınızla ilgili net sınırlar belirlemelisiniz.
- Makinelerde oyun oynamanın hayatınızın en önemli parçası haline gelmesi, sorunların ortaya çıkmasına neden olur.
- Zamanınızın ve ilginizin yalnızca küçük bir kısmını oyun oynamaya ayırmalısınız.
- İmkânlarınız dahilinde oynamak eğlenceli ve heyecan verici olabilir.
- İmkânlarınızın ötesinde harcama yapmak hem siz hem de başkaları için sorunlar yaratabilir.
- Endişelerden veya baskılardan uzaklaşmak için oynamamalısınız.

**If you feel you are in  
difficulty with your  
gambling or know  
someone who is  
and would like help,**

**Call the National  
Gambling Helpline:**

**0808 8020 133**