

ИНТЕРАКТИВНО КОЦКАЊЕ ИЛИ КОЦКАЊЕ НА ИНТЕРНЕТ

...подразбира користење на интернет преку компјутер, мобилен телефон или друга електронска направа за играње покер, бинго, лотарија, да се користат казина на интернет, да се ставаат спортски облози, или да се прават предвидувања за вредноста на акциите на берзата.

Коцкањето може да биде забавно, ама тоа претставува проблем ако врши лошо влијание на вашиот живот.

Следните знаци покажуваат дека вие или некој ваш близок може да има проблем:

- Коцкањето станува почесто, а влоговите се зголемуваат.
- Лицето се надева на „голема добивка“ за да си ги реши финансиските проблеми.
- Како последица од коцкањето преку интернет се прават долгови.
- Претходните обиди да се намалат времето или парите што се трошат на интернет биле неуспешни.
- Промени во чувствата (неспокојство, повлеченост, лутина, тага).
- Промени во однесувањето (губење на интересот за вообичаените разоноди, намалена грижа за себеси, пропуштање на разни настани).
- Запоставување или избегнување на работата, учењето или семејните обврски заради коцкањето преку интернет.
- Лицето останува будно до доцна во ноќта за да се коцка преку интернет и следниот ден се чувствува ненаспано.
- Лажење на семејството и пријателите во врска со парите или времето што се трошат на коцкање.

Совети како да се коцкате одговорно преку интернет:

- 1 Одлучете колку пари сте подготвени да загубите пред да се вклучите на интернет, и кога ќе го потрошите тој износ, престанете да се коцкате. Не обидувајте се да ги вратите загубените пари.
- 2 Ако ви се случи да добиете нешто, одлучете кога ќе престанете да се коцкате.
- 3 Поставете временско ограничување за вашите коцкарски активности и придржувајте се кон него.
- 4 Правете редовни паузи во коцкањето при кои ќе станете и ќе отидете на друго место, ќе излезете надвор или ќе поразговарате со пријател.
- 5 Потсетете се себеси дека кога играте, игрите на среќа не се игри за кои се потребни вештини и способности.
- 6 Избегнувајте го коцкањето како начин да се ослободите од чувството на напнатост или потиштеност.
- 7 Ако го прикривате вашето коцкање или лажете во врска со него, веројатно имате нездрави коцкарски навики.
- 8 Коцкањето преку интернет не треба да биде вашиот главен вид на забава.
- 9 Може да поставите програма на вашиот компјутер што ќе го спречува пристапот до места на интернет за коцкање, ако не можете да се коцкате одговорно.
- 10 Коцкањето не е смислено за да заработите вие пари од него. Гледајте го како еден вид на забава за која плаќате.

Извор: Conrad, B (2012) Responsible Gambling-Ten tips for online gamblers. Симнато од: www.techaddiction.ca/responsible-gambling-tips.html

Каде да добиете помош: Multicultural Problem Gambling Service of NSW (Мултикултурна служба на Нов Јужен Велс за лица што имаат проблеми со коцкањето) 1800 856 800 / Gambling Help (Помош при проблеми со коцкањето) 1800 858 858

Мултикултурната служба за лица што имаат проблем со коцкањето е заеднички потфат на Комисијата за врски со заедницата за мултикултурниот Нов Јужен Велс, и на Локалното здравствено подрачје на западен Сиднеј. Финансиска помош за овој проект обезбеди владата на Нов Јужен Велс од Фондот за одговорно коцкање (Responsible Gambling Fund - RGF). Меѓутоа, гледиштата изразени во овој материјал се исклучиво гледишта на авторите на текстот.



1800 858 858
www.gamblinghelp.nsw.gov.au



**Multicultural Problem
Gambling Service** for NSW
strengthening people and families

INTERACTIVE OR ONLINE GAMBLING

...includes using the internet through a computer, mobile phone or other electronic device to play poker, bingo, lotteries, use online casinos, place sports bets, or speculate on the stock market.

Gambling can be fun, but is a problem if it is affecting your life in a negative way.

Clues that you or someone close to you may have a problem:

- Gambling more frequently and increasing bets.
- Hoping for a “big win” to solve financial problems.
- Debts that are the result of online gambling.
- Previous attempts to reduce time or money spent online have been unsuccessful.
- Changes in emotions (restless, withdrawn, angry, sad).
- Changes in behaviour (loss of interest in usual hobbies, decreased self care, misses events).
- Ignoring or avoiding work, study or family responsibilities in favour of online gambling.
- Staying up late to gamble online and feeling sleep-deprived the next day.
- Lying to family and friends about money or time spent on gambling.

Tips on how to gamble responsibly online:

- 1** Decide how much you are willing to lose before logging on, and then stop when you reach this point. Do not chase losses.
- 2** If you do happen to win, decide when you will stop.
- 3** Set a time limit for your gambling activity and stick to it.
- 4** Take regular breaks from gambling, where you get up and walk away, go outside or talk to a friend.
- 5** Remind yourself that when playing, games of chance are not games of skill.
- 6** Avoid gambling as a way to manage feeling stressed or depressed.
- 7** If you are secretive or lying about your gambling, you probably have unhealthy gambling habits.
- 8** Online gambling shouldn't be your main form of entertainment.
- 9** You can install software on your computer to block access to online gambling websites, if you cannot gamble responsibly.
- 10** Gambling is not designed to make money for you. View it as entertainment that you pay for.

Source: Conrad, B (2012) Responsible Gambling-Ten tips for online gamblers. Retrieved from: www.techaddiction.ca/responsible-gambling-tips.html

Where to get help: Multicultural Problem Gambling Service for NSW 1800 856 800 / Gambling Help 1800 858 858