

## ETKİLEŞİMLİ VEYA İNTERNETTE KUMAR

...bir bilgisayar, cep telefonu veya başka bir elektronik aygıt aracılığıyla poker, tombala, piyangolar oynamayı, internette kumarhaneleri kullanmayı, spor bahisleri oynamayı veya borsada spekülasyon yapmayı içerir.

Kumar, eğlenceli olabilir ama, yaşamınızı olumsuz yönde etkiliyorsa, bir sorundur.

### Sizin veya bir yakınınızın bir sorunu olabileceğinin ipuçları:

- Daha sık kumar oynamak ve bahisleri artırmak.
- Para sorunlarını çözmek için "büyük kazanacağını" ummak.
- İnternette kumar oynamanın sonucu olan borçlar.
- İnternette harcanan zaman veya parayı azaltmak için daha önce girişimlerde bulunup başarısız olmak.
- Duygularda değişiklikler (huzursuzluk, içine kapanıklık, sinirlilik, üzünlük).
- Davranışlarda değişiklikler (olağan alışkanlıklara duyulan ilginin yitilmesi, kişisel bakımın azalması, etkinliklerin kaçırılması).
- İş, eğitimi veya aile sorumluluklarını internette kumar için umursamamak veya onlardan kaçınmak.
- İnternette kumar oynamak için geç saatlere kadar uyumamak ve ertesi gün uykusuz kalmak.
- Kumarda harcanan para veya zaman hakkında akrabalara veya arkadaşlara yalan söylemek.

### İnternette sorumlu bir şekilde nasıl kumar oynanabileceğine ilişkin ipuçları:

- 1 Siteye girmeden önce, ne kadar kaybetmeyi kabul edebileceğinize karar verin ve bu noktaya ulaştığınızda durun. Kaybettiklerinizin peşine düşmeyin.
- 2 Olur da kazanırsanız, ne zaman duracağınıza karar verin.
- 3 Kumar etkinliğiniz için bir zaman sınırı saptayın ve buna uyun.
- 4 Kumar oynarken düzenli şekilde ara verin, kalkıp dolaşın, dışarı çıkın veya bir arkadaşınızla konuşun.
- 5 Oynarken şans oyunlarının beceri oyunları olmadığını kendinize anımsatın.
- 6 Sıkıntılı veya depresyonlu duyguları denetlemenin bir çaresi olarak kumar oynamaktan kaçının.
- 7 Kumarınız hakkında ağız sıkı iseniz veya yalan söylüyorsanız, belki de sağlıksız kumar alışkanlıklarına sahipsiniz.
- 8 İnternette kumar, eğlenmenizin ana biçimi olmamalıdır.
- 9 Sorumlu bir şekilde kumar oynayamıyorsanız, internette kumar sitelerini engellemek için bilgisayarınıza yazılım programı yükleyebilirsiniz.
- 10 Kumar, size para kazandırmak için tasarlanmamıştır. Onu, karşılığını ödediğiniz bir eğlence olarak görün.

Kaynak: Conrad, B (2012) Sorumlu Kumar - İnternet kumarbazları için on ipucu. Şu siteden alınmıştır: [www.techaddiction.ca/responsible-gambling-tips.html](http://www.techaddiction.ca/responsible-gambling-tips.html)

**Nereden yardım alabilirsiniz: NSW Çokkültürlü Kumar Sorunu Servisi 1800 856 800 / Kumar Yardımı 1800 858 858**



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](http://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**

Multicultural Problem Gambling Service is a joint initiative of the Community Relations Commission for a multicultural NSW and the Western Sydney Local Health District. Financial assistance for this project was provided by the New South Wales Government from the Responsible Gambling Fund (RGF). The views expressed in this publication however, are solely those of the author/s.