

## ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ

Εάν ανησυχείτε για το του προβλήμα τζόγομανίας σας, ή εάν ανησυχείτε για κάποιον για τον οποίο φροντίζετε, μπορείτε να πάρετε τη βοήθεια ή να λάβετε ακριβώς τις απαντήσεις στις ερωτήσεις σας με την κλήση

### ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE

στο 1-888-230-3505

Είναι εμπιστευτική, ανώνυμη, ελεύθερη και ανοικτή 24 ώρες.



Ontario Problem Gambling Helpline  
La Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique

Για περισσότερες πληροφορίες για τα τυχερά παιχνίδια χαμηλού κινδύνου, επισκεφτείτε την αρμόδια ιστοσελίδα του Responsible Gambling Council στο [www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

Και θυμηθείτε,  
“είναι μόνο ένα παιχνίδι.”



Greek

[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)



## Είναι μόνο ένα παιχνίδι

ΟΔΗΓΟΣ ΕΝΟΣ  
ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥ ΑΤΟΜΟΥ  
ΓΙΑ ΤΑ ΤΥΧΕΡΑ  
ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΧΑΜΗΛΟΥ  
ΚΙΝΔΥΝΟΥ



RESPONSIBLE GAMBLING COUNCIL

## ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Όλο και περισσότεροι παλαιότεροι ενήλικοι παίζουν κάθε έτος. Παίζουν τα παιχνίδια στο καζίνο, βάζουν στοίχημα στους ιπποδρομίες αγώνες, αγοράζουν τα λαχεια, δοκιμάζουν την τύχη τους στο bingo, ή παίζουν κάποιο άλλο τυχερό παιχνίδι.

Ενώ τα περισσότερα τυχερά παιχνίδια δεν βλάπτουν κανέναν, μερικοί άνθρωποι γίνονται “εθισμένοι” στα τυχερά παιχνίδια, ακριβώς όπως μερικοί άνθρωποι γίνονται “εθισμένοι” στο οινόπνευμα. Οι ηλικιωμένοι έχουν χαμηλότερο ποσοστό τζόγομανίας από άλλες ομάδες στην κοινωνία. Αλλά ενώ ο κίνδυνος για τους ηλικιωμένους μπορεί να είναι χαμηλός, οι συνέπειες μπορούν να είναι αυστηρότερες. Οι ηλικιωμένοι που αναπτύσσουν το πρόβλημα τζόγομανίας κινδυνεύουν να χάσουν τις αποταμίευσεις της ζωής τους. Αντίθετα από ένα πιά νεαρό άτομο, κάποιος που είναι πιά μεγαλύτερος στην ηλικία έχει λίγη πιθανότητα για να αντικαταστήσει τα χαμένα χρήματα.

Το τζόγο χαμηλού κινδύνου είναι ένας τρόπος που έχει πολύ λίγη πιθανότητα της απώλειας ελέγχου. Το κλειδί για το τζόγο χαμηλού κινδύνου είναι να γίνει κατανοητός ότι “είναι μόνο ένα παιχνίδι.”



Όρια

Είναι μόνο ένα παιχνίδι



Ευκαιρίες

Ψυχαγωγία

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΖΟΓΟ ΧΑΜΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Οι παίκτες τυχερών παιχνιδιών χαμηλού κινδύνου καταλαβαίνουν ότι, αν και μπορούν να είναι τυχεροί μερικές φορές, γενικά θα χάσουν τα χρήματα. Ξέρουν ότι τα παιχνίδια λειτουργούν με έναν τέτοιο τρόπο.

Οι παίκτες τυχερών παιχνιδιών χαμηλού κινδύνου θεωρούν το παιχνίδι ως μορφή ψυχαγωγίας, όχι ως τρόπο να κερδίσουν τα χρήματα. Για αυτούς, μια μικρή απώλεια είναι το κόστος της ψυχαγωγίας μιας νύχτας, ακριβώς όπως το κόστος ενός εισιτηρίου κινηματογράφου ή ενός λογαριασμού εστιατορίου.

### Οι παίκτες τυχερών παιχνιδιών χαμηλού κινδύνου ακολουθούν αυτές τις συμβουλές:

- αποφασίζουν σχετικά με ένα όριο απώλειας πριν και δεν το αλλάζουν
- δεν δανείζονται ποτέ τα χρήματα για να παίξουν
- θέτουν ένα χρονικό όριο
- παίρνουν συχνά διαλείμματα
- ισορροπούν το τζόγο με άλλες δραστηριότητες
- παίζουν μόνο με τα χρήματα που τίθενται για την ψυχαγωγία, ποτέ με τα χρήματα για τις καθημερινές δαπάνες
- δεν παίζουν όταν είναι πολύ τονισμένοι, πιεσμένοι ή προβληματικοί με κάποιο τρόπο

## ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Οι προβληματικοί παίκτες τυχερών παιχνιδιών χάνουν την αίσθηση ότι είναι μόνο ένα παιχνίδι. Μπορούν να αρχίσουν να εξετάζουν το τζόγο ως τρόπος απόκτησης χρημάτων. Συχνά σκέφτονται ότι έχουν την ειδική τύχη ή τις δυνατότητες. Όταν χάνουν τα χρήματα, έχουν την τάση να “κυνηγήσουν τις απώλειές τους,” στοιχηματίζοντας ακόμη και περισσότερων για να κερδίσουν πίσω τα χρήματα που έχουν χαθεί. Το αποτέλεσμα είναι ένας φαύλος κύκλος των αυξανόμενων απωλειών και των αυξανόμενων στοιχημάτων.

### Αυτά είναι μερικά σημάδια ενός προβληματικού τζόγου:

- το αυξανόμενο χάσιμο όλο και περισσότερου χρόνου
- συνεχής ανησυχία με το παιχνίδι
- χρήση όλο και περισσότερων χρημάτων
- το κυνήγι των απωλειών
- δανεισμός χρημάτων για το τζόγο
- αυξανόμενο χρέος λόγω του τζόγου
- συμμετοχή στην απάτη ή την κλοπή για να χρηματοδοτηθεί το το τζόγο
- λέει ψέματα για να καλύψει το τζόγο
- παραμέληση της εργασίας, της οικογένειας ή των φίλων
- παίζει προκειμένου να δραπετεύσει από τις υποχρεώσεις ή τις καθημερινές πιέσεις της ζωής