





Probleminis lošimas gali paliesti bet kurį iš mūsų, nepriklausomai nuo mūsų išsilavinimo, amžiaus, tautybės, lyties, finansinės ar socialinės padėties. Probleminis lošimas tai rimtas sutrikimas keliantis emocines, psichologines, finansines bei socialines problemas ir paliečiantis ne tik patį lošėją, bet ir jo šeimos narius, draugus. Klaidingai manoma, kad probleminį lošimą galima suvaldyti vien valios pastangomis, todėl delsiama arba vengiama prašyti pagalbos.

### Kas yra azartinis lošimas?

Azartinis lošimas yra žaidimas iš pinigų, kurio rezultatas yra visiškai atsitiktinis įvykis, skirtingai nuo kitų žaidimų, kurių rezultatai priklauso nuo žaidėjų įgūdžių, sugebėjimų žaisti ir laimėti žaidimą.

Populiariausi šių laikų azartiniai lošimai yra: stalo lošimai lošimo namuose (kazino), lošimo automatai, loterijos, žirgų lenktynės, lažybos, internetiniai lošimai.

### Kas yra probleminis lošėjas?

Tai žmogus, kuris aukoja savo laiką ir pinigus azartiniam lošimams, tuo pačiu kenkdamas sau ir kitiems. Lošėjas, jaučiantis stiprų, nenumaldomą potraukį lošti, vadinamas priklausomu arba patologišku lošėju.

### Kuo probleminis lošėjas skiriasi nuo socialinio ir profesionalaus lošėjo?

Socialiniai lošėjai lošia tik savo malonumui, dažniausiai draugų rate. Jie nerizikuoja labiau nei gali sau leisti pralošti. Pralošimą jie priima, kaip neatskiriama lošimo dalį.

Profesionalių lošėjų tikslas – pinigai, o ne lošimas dėl malonumo ar bandymas bėgti nuo problemų. Jie labai disciplinuoti ir be reikalo nerizikuoja. Dažniausiai jie sustabdo lošimą, kai išlošia.

Daugelis probleminių lošėjų laiko save profesionaliais lošėjais, tačiau profesionalūs lošėjai neturi problemų dėl lošimo. Jie finansiškai stabilūs, priešingai nei probleminiai lošėjai, kurie neturi jokių santaupų, bet turi daug skolų. Tiesa, yra nemažai atvejų, kai profesionalūs lošėjai tampa patologiškais lošėjais.

### Kaip atpažinti probleminį lošėją? Pavojaus ženklai.

\* Lošiama ilgiau nei buvo planuota.

\* Daugiau laiko skiriama lošimams, mažiau šeimai ir darbui.

\* Be priežasties vengiama atsilepti į telefono skambučius.

\* Daugiau dėmesio skiriama pinigų, skirtų lošimui paieškoms.

\* Lošimas tęsiasi ignoruojant kylančias problemas dėl finansų, darbo, santykių šeimoje.

\* Lošimas tampa priemone bėgant nuo vienatvės, pykčio, streso ar nusivylimo.

\* Dažniau užsilaikoma po darbo arba atsiranda nepaaiškinamų reikalų.

\* Mažiau laiko skiriama savo išvaizdai.

\* Paklausus dėl lošimų - meluojama ar išsisukinėjama.

\* Pinigų skolinimasis lošimams, greitųjų kreditų ar paskolų ėmimas iš bankų.

\* Kalbėjimas apie laimėjimus, tačiau nutylima apie pralaimėjimus ir nuostolius.

\* Namuose pasigendama pinigų ar vertingų daiktų.

\* Pasiikeičia elgesys, dažnėja nuotaikų svyravimai – pagerėja laimint, prastėja pralošiant.

\* Elgesys, kai slepiami loterijų bilietai, lažybų kvitai, vengiama pateisinti atsiradusias skolas.

\* Nesėkmingi bandymai kontroliuoti lošimą, atsiloinėti, nustoti lošti.

## Kur kreiptis pagalbos?

**Lošimų priežiūros tarnyba  
prie Lietuvos Respublikos finansų ministerijos**  
Ukmergės g. 222, Vilnius LT-07157 (4 aukštas, 403 kab.)  
Tel.: (8 5) 233 62 41, el. p.: pagalba@lpt.lt

*Prašymų dėl apsiribojimo nuo lošimų priėmimas.  
Emocinė ir informacinė parama lošėjams ir jų artimiesiems.  
Garantuojame pokalbių anonimiškumą.*

### Nebenoriu lošti

<http://www.nebenoriu-losti.lt/>  
Informacinis tinklapis apie lošimų sukeltas problemas  
ir pagalbos būdus.

### Priklausomybės ligų centrai:

#### Gerosios Vilties g. 3, Vilnius

Tel.: (8 5) 216 0014, el. p.: info@vplc.lt

#### Taikos pr. 46, Klaipėda

(8 46) 415 025, el. p.: kplc@klaipeda.omnitel.net

#### Giedraičių g. 8, Kaunas

(8 37) 33 32 55, el. p.: plc\_kaunas@takas.lt

#### Elektronikos g. 1c, Panevėžys

(8 45) 58 26 73, el. p.: paplc@takas.lt

### Savitarpio pagalbos grupės „Anoniminiai lošėjai“

Šv. Ignoto 6, Vilnius **8 628 39678**

Aleksoto g. 3, Kaunas **8 618 03026**

Rumpiškės g. 6, Klaipėda **8 671 78781**

Marijonų g. 24, Panevėžys **8 618 03026**

Vilniaus g. 247b, Šiauliai **8 618 03026**

21 the Oval, Bethnal green, London, E2 9 dt.

+44 777 660 9105 (grupės lietuvių kalba)

Emocinės paramos tarnyba „Jaunimo linija“

Anoniminė emocinė parama laiškais

ir telefonu visą parą.

**(8 800) 28888 skambučiai nemokami**



## Mano artimas žmogus kalba apie savižudybę

Dažnai lošiančiųjų artimieji užsimeina, kad jų artimas žmogus yra kalbėjęs apie savižudybę. Tokiu metu jie išgyveno nerimą, baimę, jautėsi bejėgiai. Tokie jausmai labai suprantami, kadangi kyla noras kažką daryti, gelbėti, bet kaip tą daryti jie nežino.

Kodėl žmonės žudosi? Nėra vienos priežasties – nei viena gyvenimo situacija, problema, psichikos ar kūno liga pati savaime nebūna savižudybės priežastimi. Daugybė žmonių išgyvena skaudžias netektis, nelaimingą meilę, patiria finansinių sunkumų, serga depresija, tačiau tik labai nedidelė dalis jų nusižudo. Kai problemos kaupiasi ir ilgą laiką nepavyksta jų įveikti, psichologinis skausmas stiprėja ir žmogus gali pradėti galvoti, kad savižudybė – išeitis. Jeigu pažįstamas žmogus užsimeina apie savižudybę, nebijokite atvirai su juo apie tai pasikalbėti:

- \* Kalbėdami nevenkite žodžio „savižudybė“;
- \* Leiskite žmogui išsikalbėti, pasidalinti savo sunkumais;
- \* Nepatarinėkite, o išklauskite ir pabandykite suprasti;
- \* Nesumenkinkite problemų („viskas bus gerai“);
- \* Pabandykite atrasti, kas šį žmogų sulaiko nuo savižudybės;
- \* Jei žmogus kalba apie savižudybę, tai visuomet rimta, net jeigu atrodo, kad jis tik nori pagąsdinti;
- \* Neprisiiškite atsakomybės už kito žmogaus sprendimus – kartais žmonės nusižudo, net jei jiems yra suteikiama reikalinga pagalba;
- \* Nelaikykite visko paslapyje, pasitelkite į pagalbą kitus žmones, kuriais pasitikite;
- \* Paskatinkite žmogų kreiptis psichologinės pagalbos, padėkite ją surasti.
- \* Tiesūs klausimai ir atviras pokalbis apie savižudybę mažina savižudybės riziką bei tampa pirmu ir labai svarbiu žingsniu pagalbos link.

Daugiau informacijos:

[www.nebijokkalbėti.lt](http://www.nebijokkalbėti.lt)

*Jei manote, kad Jūs ar Jūsų artimasis turi problemų dėl lošimų, žinokite, kad **pagalba yra**. Svarbu nelikite vieni su savo problema, pasidalinkite savo rūpesčiu ir skausmu su Jums patikimu asmeniu. Kreipkitės į specialistus ir kartu ieškokite Jums tinkamų būdų problemai spręsti. Tikėkite, kad pokytis įmanomas ir neatimkite iš savęs galimybės gyventi visavertį gyvenimą, kokį atrado daugelis lošiančiųjų Lietuvoje ir užsienyje.*

## Mitai ir faktai

**Mitas:** Tam, kad taptum probleminiu lošėju, turi lošti kiekvieną dieną.

**Faktas:** Probleminis lošėjas gali lošti tiek dažnai, tiek retai. Jei asmens lošimas kelia psichologinių, finansinių, emocinių, socialinių ir kitų problemų ne tik jam pačiam, bet ir aplinkiniams, reiškia asmuo turi problemų dėl lošimų.

**Mitas:** Probleminiai lošėjai lošia bet kokius lošimus.

**Faktas:** Daugelis lošėjų turi tik vieną pamėgtą lošimo rūšį ir to pakanka, kad tai keltų problemas.

**Mitas:** Probleminis lošimas nėra problema, jei lošiantysis turi pakankamai pinigų ir gali sau leisti lošti.

**Faktas:** Problemos, kylantios dėl padidinto potraukio lošimams, nėra tik finansinės. Jei asmens lošimas trukdo socialiai funkcionuoti ir prieštarauja jo vertybėms, tuomet tai yra problema. Pavyzdžiui, kuo daugiau laiko praleidžiama lošiant azartinius lošimus, tuo mažiau laiko praleidžiama su draugais ar šeima. Tai veda prie draugystės ir šeimos santykių netekties.

**Mitas:** Jei tu neloši - reiškia sveiksti.

**Faktas:** Labiausiai tarp lošėjų artimųjų paplitęs mitas. Sveikti - reiškia daryti labai daug: dirbti su savimi ir stengtis šalinti visas priežastis, kurios galėjo sukelti problemą. Nemažai atvejų, kuomet pagalbą gaunantis žmogus visgi „atkrenta“ ir pradeda lošti.

**Mitas:** Vaikai per maži, kad turėtų problemų dėl lošimų.

**Faktas:** Tyrimai rodo, kad nuo 10 % iki 15 % vaikų ir paauglių Amerikoje ir Kanadoje turėjo problemų dėl lošimų ir nuo 1 % iki 6 % vaikų buvo nustatyta pataloginių lošėjų diagnozė. Be to, probleminiai lošėjai turi didesnę riziką, siejamą su alkoholio ar psichotropinių medžiagų vartojimu, valgymo sutrikimais, polinkiu į depresiją ir savižudybę.

**Mitas:** Dažniausiai probleminiai lošėjai lošia dėl to, kad jų šeimos nariai juos prie to priveda.

**Faktas:** Probleminiai lošėjai randa įvairių būdų, kad pateisintų savo lošimą. Kitų asmenų kaltinimas, tėra vienas iš būdų išvengti savo atsakomybės sustabdyti žalingą veiklą ir vengti būdų ieškoti pagalbos.

**Mitas:** Finansinės problemos – pagrindinė priežastis, dėl kurios nutraukiami asmeniniai santykiai su probleminiu lošėju.

**Faktas:** Tiesa, kad pinigai vaidina didelį vaidmenį santykiuose, nes jie reikalingi spręsti daugeliui buitinių problemų, tačiau daugelis lošėjų partnerių teigia, kad pagrindinė priežastis – nuolatinis melas ir pasitikėjimo nebuvimas.

**Mitas:** Daugelis probleminių lošėjų tėvų nuolatos kaltina savo vaikus dėl jų elgesio.

**Faktas:** Daugelis probleminių lošėjų tėvų jaučiasi įskaudinti ir jaučia didelę kaltę dėl to, kas vyksta su jų vaikais, tačiau tai ne jų kaltė.

**Mitas:** Jei probleminis lošėjas prisidaro skolų, svarbiausia yra kaip įmanoma greičiau padėti padengti jo skolas.

**Faktas:** Greitas problemos sprendimas, dažniausiai atrodo patraukliausias visoms dalyvaujančioms pusėms ir gali atrodyti teisingas, tačiau „padengiant“ lošiančiojo asmens skolas atimame iš jo galimybę jausti atsakomybę už savo veiksmus, spręsti problemas savarankiškai, kas dažniausiai veda prie situacijos pasikartojimo.

**Mitas:** Probleminių lošimų labai lengva atpažinti.

**Faktas:** Probleminis lošimas dažnai vadinamas paslėpta priklausomybe, kadangi ją lengva nuslėpti, ji neturi tokių akivaizdžių simptomų, kaip alkoholio ar psichotropinių medžiagų vartojimas. Daugelis probleminių lošėjų net patys neįtaria, kad jų lošimas jau viręs problema. Neigimas taip pat dažniausias probleminio lošėjo „drugas“.

## Netiesioginė priklausomybė

Asmuo, kuriam yra būdinga netiesioginė priklausomybė, yra tas, kuris visas pasinėres į kito žmogaus elgesio valdymą ir visiškai nesirūpina savo paties gyvenimiškai svarbių poreikių tenkinimu. Dėl atsakomybės prisiėmimo už visą šeimą netiesiogiai priklausomiems asmenims būdinga ne tik ignoruoti savus poreikius, bet ir stiprus noras kontroliuoti kitų šeimos narių gyvenimą, stengiantis:

\* Padėti jiems ir juos gelbėti, neatsižvelgiant į kitų norus ir gyvenimo situacijas;

\* Priimti sprendimus už kitus;

\* Įtraukti visą šeimą į lošiančiojo asmens kontroliavimą, tikrinimą, sekimą;

\* Atsiranda noras (poreikis) apginti/apsaugoti nuo nemalonumų lošiantį šeimos narį ir panaikinti lošimo pasekmes, stengiamasi taisyti lošiančiojo klaidas, gražinti skolas ir panašiai.

Svarbu žinoti, kad nepatirdamas savo elgesio pasekmių probleminis lošėjas nekeičia savo įpročių.

Kai yra prisimama tokia didelė atsakomybė, reikalavimai sau ir kontrolės poreikis labai sustiprėja. Žinant, kad žmogus nėra tobulas, visko numatyti ir sukontroliuoti negali, atsiranda stipri savigrauža ir kaltės jausmas dėl savo šeimos nario priklausomybės.

Tai patogu lošiančiam šeimos nariui, nes taip jam nereikia prisiimti atsakomybės už savo elgesį. Neretai tokiais kaltinimais probleminis lošėjas piktnaudžiauja savo artimųjų sąskaita.

Išmokite būti atsakingi tik už savo elgesį, tai reiškia būti dėmesingi savo ir kito jausmams bei poreikiams, mokėti palaikyti ir paskatinti, atvirai dalintis savo jausmais, mintimis, nuomone. Tai padės Jums jaustis visaverčiu, galėsite kritiškiau įvertinti situaciją, patikėsite, kad tik pats žmogus gali išspręsti savo problemas.

Negelbėkite, jeigu Jūsų tu neprašo. Tegul tai tampa Jūsų pagrindine taisykle. Jei visgi Jūsų paprasė pagalbos, niekada nedarykite daugiau nei 50 % visų darbų. Suteikite galimybę kitam atlikti savo darbų dalį. Jei Jūs padarysite daugiau, būkite tikri, kad visa atsakomybė už pasekmes bus užversta tik ant Jūsų pečių.

Klaidingai manoma, kad probleminis lošėjas yra neveiksnius, negebantis, nepajėgus. Dažniausiai tokiam asmeniui nereikia daryti nieko, kadangi už jį viską padaro kiti.

## Jei mano artimas žmogus lošia

Jei Jūsų gyvenimas susaistytas su asmeniu turinčiu problemų dėl lošimo, o Jūsų meilė neleidžia nuo jo atsitraukti, sukaupkite drąsos ir kantrybės. Galbūt reikės daug laiko, kad priimtumėte faktą, kad lošimas irgi yra priklausomybės rūšis, tokia pat kaip alkoholis ar narkomanija. Turite suprasti, kad Jūsų artimas žmogus serga ir priimti tai. Tai liga, kurios pats žmogus kontroliuoti negali, ji įtakojama ne silpnos valios, amoralumo ar noro pakenkti savo artimiesiems. Neskubėkite feisti. Supratęs tai, Jums bus lengviau atsiritoti nuo savęs kaltinimo, gėdos, pradėsite greičiau ieškoti pagalbos.

### Jūs galite padėti:

\* **Gaukite informacijos.** Ieškokite visos įmanomos literatūros, susijusios su lošimų problema, konsultuokitės su tais, kurie jos turi daugiau arba tais, kurie gydėsi nuo priklausomybės.

\* **Padėkite sau.** Nelaukite, kol lošiantysis ims ieškoti pagalbos pirmas, tai gali užtrukti. Jums pagalba reikalinga ne mažiau, nei jam. Nelikite su šia problema vienas. Dalinkitės savo jausmais su patikimais asmenimis.

\* **Stebėkite.** Krizinės situacijos, į kurias patenka lošiantysis, dažniausiai būna tinkamiausias laikas, kai jis pasirengęs priimti pagalbą. Krizinė situacija gali būti: stambus pralošimas, didėjančios skolos ir pan. Palaikykite ir skatinkite jį. Atminkite, kad kiekvieno priklausomo žmogaus viduje yra noras išsivaduoti nuo problemos.

\* **Atjauskite, bet negailėkite.** Kuomet Jums užduos klausimą „Ka man daryti?“, Jūs turite būti pasirengę pateikti informaciją apie pagalbos būdus, apie kuriuos esate skaitę.

\* **Negrasinkite.** Nežadėkite to, ko negalėsite įvykdyti. Ultimatumas dažniausiai užspėčia žmogų į kampa ir jei lošiantys darys tai, ko Jūs reikalaujate – tai neatneš jokių rezultatų.

\* Kiek nemeluotų ar neišsisukinėtų lošiantysis, žinokite, kad jis turi noro gydytis. Tiesiog priimti tokį sprendimą labai sunku. Atminkite – sprendimą turi priimti tik pats lošiantysis.

Savikontrolės anketa	TAIP / NE
Ar esate kada nors nenuėjęs į darbą/pamokas/paskaitas dėl lošimo?	
Ar kada nors jautėtės nelaimingas namuose, šeimoje dėl lošimo?	
Ar lošimas turėjo įtakos Jūsų reputacijai?	
Ar Jus kada nors graužė sąžinė dėl lošimo?	
Ar kada nors lošėte vien tam, kad išloštumėte pinigų skoloms apmokėti ir finansinėms problemoms išspręsti?	
Ar dėl lošimo sumažėjo Jūsų ambicijos bei darbingumas?	
Ar laimėjęs jusdavote neatidėliotiną poreikį vėl lošti ir išlošti dar daugiau?	
Ar dažnai lošdavote tol, kol baigdavosi visi pinigai?	
Ar kada nors teko skolintis pinigų tam, kad galėtumėte lošti?	
Ar kada nors teko ką nors parduoti tam, kad gautumėte pinigų lošimui?	
Ar nenoriai leisdavote lošimui skirtus pinigus kitoms, įprastinėms reikmėms?	
Ar dėl lošimo nustojote rūpintis savimi arba savo šeima, jos gerove?	
Ar kada nors lošėte ilgiau negu buvote suplanavęs?	
Ar kada nors lošėte siekdami nusiraminti, atsipalaiduoti, atitolti nuo rūpesčių?	
Ar kada nors pasielgėte arba svarstėte galimybę pasielgti neteisėtai tam, kad gautumėte pinigų lošimui?	
Ar dėl lošimo sutriko Jūsų miegas?	
Ar patirtos nesėkmės, nemalonumai, neįmanomos emocijos Jums sukelia neatidėliotiną norą lošti?	
Ar Jums kada nors kilo potraukis atšvęsti kokią nors savo sėkmę kelių valandų lošimu?	
Ar kada nors pagalvojote, kad toliau lošdami galite degraduoti, sužlugdyti patys save ar net nusizudyti?	

\* **Jeigu teigiamai atsakėte į septynis ir daugiau klausimų, yra pavojus, kad turite rimtų problemų dėl lošimo.**