

ΣΤΟΙΧΗΜΑ & ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Μάθε. Σκέψου. Προστάτευσε τον εαυτό σου.

Το στοίχημα και τα τυχερά παιχνίδια μπορεί να εμφανίζονται παντού: στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, στον αθλητισμό, σε διαφημίσεις, σε εφαρμογές και στο διαδίκτυο.

Μπορεί να φαίνονται σαν παιχνίδι, διασκέδαση ή ένας εύκολος τρόπος να κερδίσεις χρήματα.

Όμως υπάρχει κάτι σημαντικό που πρέπει να γνωρίζεις:

Το στοίχημα δεν είναι τρόπος να βγάζεις χρήματα. Και όταν η ενασχόληση ξεφεύγει από τον έλεγχο, μπορεί να επηρεάσει το σχολείο, τις σχέσεις, τα χρήματα, την ψυχική υγεία και την καθημερινή σου ζωή.

ΠΡΩΤΑ ΑΠ' ΟΛΑ: ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΜΕΝΑ;

Όχι.

Στην Κύπρο, η συμμετοχή ανηλίκων στο στοίχημα απαγορεύεται. Για τη δημιουργία λογαριασμού σε αδειοδοτημένη διαδικτυακή στοιχηματική υπηρεσία απαιτείται επιβεβαίωση ότι ο παίκτης έχει συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας του.

Οι περιορισμοί αυτοί υπάρχουν για έναν λόγο: **οι έφηβοι χρειάζονται μεγαλύτερη προστασία από τις πιθανές επιπτώσεις της προβληματικής ενασχόλησης.**

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΤΟΙΧΗΜΑ;

Στοίχημα είναι όταν ρισκάρεις χρήματα ή κάτι που έχει αξία, προσπαθώντας να κερδίσεις περισσότερα, πάνω σε ένα αποτέλεσμα που δεν μπορείς να γνωρίζεις με βεβαιότητα.

Σε ορισμένες δραστηριότητες μπορεί να υπάρχει γνώση ή ικανότητα. **Όμως η αβεβαιότητα και η τύχη παραμένουν μέρος του αποτελέσματος.**

Γ' αυτό κανείς δεν μπορεί να γνωρίζει με σιγουριά ποιο θα είναι το αποτέλεσμα.

ΜΗΝ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΛΑ ΟΣΑ ΑΚΟΥΣ

Υπάρχουν πολλοί μύθοι γύρω από το στοίχημα.

«Είμαι καλός στο ποδόσφαιρο, άρα θα κερδίζω στο στοίχημα.»

Μύθος.

Το να γνωρίζεις πολλά για ένα άθλημα δεν σημαίνει ότι μπορείς να προβλέψεις με βεβαιότητα το αποτέλεσμα ενός αγώνα.

«Έχασα τρεις φορές. Άρα τώρα πρέπει να κερδίσω.»

Μύθος.

Το προηγούμενο αποτέλεσμα δεν κάνει το επόμενο αποτέλεσμα πιο πιθανό.

«Αν συνεχίσω να παίζω, θα γίνω καλύτερος και θα κερδίζω περισσότερο.»

Μύθος.

Η περισσότερη ενασχόληση δεν εξαφανίζει την τύχη ούτε εγγυάται κέρδος.

«Έχω ένα γούρι. Με βοηθά να κερδίζω.»

Μύθος.

Ένα γούρι, ένα προαίσθημα ή μια «τυχερή μέρα» δεν μπορούν να προβλέψουν το αποτέλεσμα.

«Αν κερδίσω μία φορά, μπορώ να ξανακερδίσω εύκολα.»

Όχι απαραίτητα.

Μια νίκη δεν σημαίνει ότι έχεις βρει έναν τρόπο να κερδίζεις πάντα.

«Πρέπει να παίζεις κάθε μέρα για να υπάρχει πρόβλημα.»

Μύθος.

Το σημαντικό δεν είναι μόνο πόσο συχνά κάποιος παίζει. Σημασία έχει **πόσο χώρο καταλαμβάνει το στοίχημα στη ζωή του και αν αρχίζει να δημιουργεί προβλήματα.**

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΠΡΟΣΟΧΗ;

Η εφηβεία είναι μια περίοδος κατά την οποία ο εγκέφαλος και ιδιαίτερα τα συστήματα που σχετίζονται με την ανταμοιβή, την παρορμητικότητα και τον έλεγχο των αποφάσεων συνεχίζουν να αναπτύσσονται.

Αυτό δεν σημαίνει ότι ένας έφηβος «δεν μπορεί να πάρει σωστές αποφάσεις».

Σημαίνει όμως ότι η **έντονη ανταμοιβή, η γρήγορη δράση, η πίεση από την παρέα και η εύκολη πρόσβαση μέσω του κινητού** μπορούν να κάνουν ορισμένες συμπεριφορές περισσότερο ελκυστικές και πιο δύσκολες να ελεγχθούν.

Γ' αυτό η ενημέρωση και η πρόληψη είναι σημαντικές από νωρίς.

ΤΑ SOCIAL MEDIA ΑΛΛΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ

Μπορεί να βλέπεις καθημερινά:

- διαφημίσεις στοιχηματικών εταιρειών,
- influencers που μιλούν για στοιχήματα,
- εικόνες ανθρώπων που δείχνουν τα κέρδη τους,
- bonus και «δωρεάν» προσφορές,
- περιεχόμενο που συνδέει το στοίχημα με τον αθλητισμό,
- αναρτήσεις φίλων που δείχνουν ότι κέρδισαν.

Αυτό που δεν βλέπεις συνήθως είναι όσα χάθηκαν.

Τα social media μπορούν να δημιουργήσουν την εντύπωση ότι «όλοι κερδίζουν», ενώ στην πραγματικότητα βλέπεις μόνο ένα μέρος της εικόνας.

Πριν πιστέψεις μια ανάρτηση, μια διαφήμιση ή έναν influencer, ρώτησε:

Ποιος θέλει να με πείσει; Τι δεν μου δείχνει;

ΠΟΤΕ ΑΡΧΙΖΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ;

Πρόσεξε αν:

- σκέφτεσαι συνεχώς το στοίχημα ή τα τυχερά παιχνίδια,
- ενδιαφέρεσαι περισσότερο για τις αποδόσεις και τα αποτελέσματα παρά για το ίδιο το παιχνίδι ή τον αγώνα,
- θέλεις συνεχώς να ξαναπαίξεις μετά από μια απώλεια,
- εκνευρίζεσαι ή αγχώνεσαι όταν δεν μπορείς να ασχοληθείς,
- κρύβεις από την οικογένεια ή τους φίλους σου τι κάνεις,
- λες ψέματα για το πόσο συχνά ασχολείσαι,
- ζητάς ή δανείζεσαι χρήματα για να συνεχίσεις,
- χρησιμοποιείς χρήματα που προορίζονταν για κάτι άλλο,
- απομακρύνεσαι από φίλους, οικογένεια, αθλητισμό ή χόμπι,
- χάνεις το ενδιαφέρον σου για πράγματα που παλιότερα απολάμβανες,
- δυσκολεύεσαι να συγκεντρωθείς στο σχολείο,
- αρχίζεις να απουσιάζεις ή πέφτει η σχολική σου επίδοση,
- νιώθεις έντονο άγχος, στενοχώρια, θυμό ή ενοχές εξαιτίας της ενασχόλησής σου.

Ένα ή περισσότερα από αυτά τα σημάδια δεν σημαίνουν ότι «είσαι εθισμένος». Είναι όμως λόγος να μιλήσεις σε κάποιον και να ζητήσεις βοήθεια.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ Η ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ;

Όταν το στοίχημα και τα τυχερά παιχνίδια αρχίζουν να παίρνουν περισσότερο χώρο από όσο πρέπει, οι επιπτώσεις μπορεί να είναι:

Στο σχολείο

- δυσκολία συγκέντρωσης,
- λιγότερος χρόνος για διάβασμα,
- απουσίες,
- πτώση της επίδοσης.

Στις σχέσεις

- καβγάδες,
- ψέματα και μυστικότητα,
- απομάκρυνση από φίλους και οικογένεια,
- απώλεια εμπιστοσύνης.

Στα χρήματα

- απώλεια χρημάτων,
- δανεικά από φίλους ή οικογένεια,
- χρέη,
- πίεση για να βρεθούν χρήματα.

Στην ψυχική υγεία

- άγχος,
- εκνευρισμός,
- ενοχές,
- στενοχώρια,
- αίσθημα ότι «δεν μπορώ να σταματήσω».

Η προβληματική ενασχόληση μπορεί να επηρεάσει όχι μόνο το άτομο που παίζει αλλά και τους ανθρώπους γύρω του.

ΑΝ ΣΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΑΥΤΑ, ΜΗΝ ΤΟ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΜΥΣΤΙΚΟ

Το πρώτο βήμα δεν είναι να λύσεις τα πάντα μόνος σου.

Το πρώτο βήμα είναι να μιλήσεις.

Μπορείς να μιλήσεις:

- σε έναν γονέα ή άλλο ενήλικα που εμπιστεύεσαι,
- σε έναν καθηγητή,
- στον σχολικό σύμβουλο ή στις συμβουλευτικές υπηρεσίες του σχολείου,
- σε έναν φίλο που εμπιστεύεσαι,
- σε έναν ειδικό σύμβουλο.

Δεν χρειάζεται να περιμένεις μέχρι το πρόβλημα να γίνει μεγάλο.

Η βοήθεια δεν είναι τιμωρία. Είναι τρόπος να ξαναπάρεις τον έλεγχο.

ΑΝ ΑΝΗΣΥΧΕΙΣ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΦΙΛΟ

Ίσως παρατηρήσεις ότι ένας φίλος:

- μιλά συνεχώς για στοιχήματα ή κέρδη,
- ζητά συχνά χρήματα,
- κρύβει τι κάνει στο κινητό του,
- έχει αλλάξει διάθεση,
- απομακρύνεται από την παρέα,
- παραμελεί το σχολείο ή τις δραστηριότητές του,
- προσπαθεί συνεχώς να πάρει πίσω χρήματα που έχασε.

Τι μπορείς να κάνεις;

Μίλησέ του.

Όχι με κατηγορίες.

Πες του ότι ανησυχείς και ότι είσαι διαθέσιμος να τον ακούσεις.

Μπορείς να πεις:

«Έχω παρατηρήσει ότι κάτι σε απασχολεί. Αν θέλεις να μιλήσεις, είμαι εδώ.»

Δεν χρειάζεται να λύσεις εσύ το πρόβλημα του φίλου σου.

Μπορείς όμως να τον βοηθήσεις να κάνει το πρώτο βήμα.

ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ;

ΜΙΛΗΣΕ. ΥΠΑΡΧΕΙ ΒΟΗΘΕΙΑ.

1456

Κέντρο Συμβουλευτικής Εφήβων και Οικογένειας «ΠΕΡΣΕΑΣ»

Για εφήβους και νεαρά άτομα **μέχρι 22 ετών**, καθώς και για την οικογένεια και το περιβάλλον τους.

Η επικοινωνία είναι **δωρεάν και εμπιστευτική**.

ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

safergambling.gov.cy

Εκεί θα βρεις πληροφορίες για την πρόληψη, τα προειδοποιητικά σημάδια και τις διαθέσιμες υπηρεσίες βοήθειας.