



خطوتك الأولى نحو التغيير

إذا كانت المقامرة تؤثر على حياتك وتفكر في إحداث تغيير في حياتك، فلقد اتخذت الخطوة الأولى بالفعل. سيساعدك هذا الدليل على فهم عادات المقامرة لديك ومعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى التغيير وتحديد كيفية التعامل مع عملية التغيير الفعلية. إذا كان القلق يساورك بشأن عاداتك في المقامرة، فهذا الدليل معدّ خصيصًا من أجلك.

خطوتك الأولى نحو التغيير

إذا قررت إحداث تغيير في حياتك، فهذا الدليل يمكنه مساعدتك على بدء رحلتك. يمكنك الاستفادة من الدليل بالطريقة التي تريحك. يمكنك قراءته بالكامل مرة واحدة، أو قراءة أجزاء صغيرة منه في المرة الواحدة، أو الاحتفاظ به كمرجع لقراءته في أي وقت. ينقسم هذا الدليل إلى الأقسام الثلاثة التالية:

القسم الأول: حقائق عن المقامرة واضطرابات المقامرة - يشرح هذا القسم ويستعرض كيف يمكن أن تتحول المقامرة إلى مشكلة بالنسبة لبعض الأفراد.

القسم الثاني: فهم عاداتك في المقامرة - يساعدك هذا القسم على التفكير في عاداتك في المقامرة وأسبابها.

القسم الثالث: التفكير في التغيير - يقودك هذا القسم عبر عملية التغيير.

تتمثل الخطوة الأولى من رحلتك في معرفة ما إذا كنت بحاجة إلى التغيير أو ترغب فيه. أجب على الأسئلة الثلاثة التالية بنعم أو لا:

1. خلال الشهر الاثني عشرة الماضية، هل لاحظت أنك أصبحت متوترًا أو سريع الغضب عندما كنت تحاول الامتناع عن المُقامرة/تقليل معدلات المُقامرة؟

نعم لا

2. خلال الشهر الاثني عشرة الماضية، هل حاولت منع أفراد أسرته أو أصدقائك من معرفة المبالغ المالية التي تُقامر بها؟

نعم لا

3. خلال الشهر الاثني عشرة الماضية، هل واجهت صعوبات مالية بسبب المُقامرة مما دفعك إلى الاقتراض من عائلتك أو أصدقائك أو مؤسسات الرعاية الاجتماعية لتلبية احتياجاتك المعيشية؟

نعم لا



إذا كانت إجابتك "نعم" على أي من هذه الأسئلة، فربما تريد التفكير في إحداث تغيير. إذا كان للمُقامرة تأثير عليك، حتى ولو تأثير طفيف، فربما عليك التفكير في خفض معدلات المُقامرة لديك. سواء كنت ترغب في خفض معدلات المُقامرة قليلاً أو الاستمرار فيها مع اتباع بعض الاستراتيجيات لتقليل الضرر الناجم عنها أو محو المُقامرة من حياتك، ضع في اعتبارك أن هناك أشخاصًا نجحوا في التغلب على مشكلاتهم المتعلقة بالمُقامرة. إذا كان هذا هو قرارك، فسيساعدك هذا الدليل على البدء في إجراء تغييرات وتحديد بعض المجالات المحتملة للمشكلات التي قد تؤثر على قدرتك على التغيير. وإذا توقعت مواجهة بعض من هذه العقبات المُحتملة أمام التغيير، فستحقق نجاحًا أكبر. تستطيع الأقسام التالية من هذا الدليل مساعدتك على تحقيق هدفك. يشرح القسم الأول بعض الحقائق المثيرة للاهتمام التي قد ترغب في معرفتها حول المُقامرة.

فهم المُقامرة

تعني المُقامرة الرهان على نتيجة حدثٍ ما قبل وقوعه. تتضمن بعض أنواع المُقامرة بعض المهارات، مثل لعبة البوكر. بينما تتعلّق بعض ألعاب المُقامرة بالفرص والمجازفة، مثل ماكينات القمار. وسواء كانت الألعاب تنطوي على بعض المهارات أم لا، فإن الناس يقامرون عادةً لأنهم يأملون في ربح شيء ذي قيمة. تتضمن المُقامرة أشياءً عدة مثل شراء تذكرة يانصيب أو بطاقة يانصيب فورية أو لعب البينجو أو الرهان على نتيجة حدث رياضي.



"ما المقصود باضطراب المُقامرة؟"

يُقصد باضطراب المُقامرة ممارسة المُقامرة بالقدر الذي يسبب مشكلات عاطفية أو عائلية أو قانونية أو مالية أو غيرها للمقامر والمقربين منه. يمكن أن تتفاقم حدة اضطراب المُقامرة مع الوقت، ويمكن أن تتحسن أيضًا. وقد تتراوح شدته بين معتدل وشديد.



"ما هي بعض علامات اضطراب المُقامرة؟"

عندما يواجه أحدهم مشكلة في المُقامرة، فإنه يشعر غالبًا بأنه فقد قدرته على السيطرة على المعدل الذي يقامر به. وعلى الرغم من سوء نتائج المُقامرة، يستمر فيها ويتطلع للاشتراك في أنشطتها على الدوام. هل لاحظت أنّ إصابة شخصٍ ما باضطراب المُقامرة لا تتعلّق بالمبالغ المالية التي ينفقها على المُقامرة فقط؟

ببساطة، يقضي مَنْ يعانون من هذا الاضطراب وقتًا كبيرًا في المُقامرة وينفقون مبالغ مالية طائلة فيها.

سلاسل الربح والخسارة

عندما ترمي عملة معدنية، فإن فرصة حصولك على صورة تعادل 50%. وهذا يعني أنك إذا رميت العملة 10 مرات، وظهرت لك صورة 10 مرات أيضاً، فستظل نسبة حصولك على صورة أو كتابة في الرمية رقم 11 هي نفسها: 50%. وهذا يعني أن نتيجة كل رمية للعملة لا تؤثر على الرمية التالية. فالعملات ليس لديها ذاكرة. على الرغم من أن العديد من الناس يظنون أن سلاسل الخسارة تكون متبوعة بمكاسب متتالية، تظل الحقيقة أن المُقامر لا "يحين دوره" للفوز أبداً.



الحظ

عقد الأصابع ونبته البرسيم ذات الأوراق الأربع وحدوات الأحصنة والنفخ في أحجار النرد. يؤمن الكثير من الأشخاص بهذه الأشياء ويؤمن غيرهم بأنّ بمقدورهم تغيير حظهم. يعتقد بعض الناس أنّهم يمكنهم تحسين فرصهم في الفوز عند المُقامرة باستخدام ماكينة معينة أو عند ارتداء قمصانهم المفضّلة عند المُقامرة أو باختيار رقم محدد للحظ. ولكن الحقيقة هي أنّ هذه الأشياء لا تؤثر على فرص الفوز. ففرص الفوز مرتبطة بألعاب المُقامرة التي تمارسها فقط.

"هل يعاني عدد كبير من الأفراد من مشكلات في المُقامرة؟"

إذا أصبحت المُقامرة مشكلة بالنسبة لك، فنود أن نطمئنك بأنك لست وحدك. تشير الأبحاث إلى أن حوالي 0.2% إلى 2.5% من عامة الناس قد يواجهون مشكلات تتعلق بالمقامرة. وتتراوح نسب اضطراب المُقامرة من 0.1% إلى 1.8%. وهذا يعني أنه من بين 100 فرد في المتوسط، قد يعاني ثلاثة أفراد من مشكلات في عادات المُقامرة. ومن هؤلاء الثلاثة، قد يعاني فرد واحد أو فردين من اضطراب مُقامرة سريري. وإجمالاً، هذا يعني أن ما يصل إلى عشرة مليون بالغ في الولايات المتحدة الأمريكية قد يعانون منها مشكلات في المُقامرة.

"هل هناك ألعاب بعينها من شأنها أن تؤدي إلى حدوث مشكلات في سلوكيات المُقامرة؟"

جميع ألعاب القمار محفوفة بالمخاطر بدرجات متفاوتة. وقد تكون الألعاب التي لها نتيجة سريعة، مثل يانصيب الفيديو وماكينات القمار وتذاكر اليانصيب الفورية أكثر خطورة. ومع ذلك، يمكن للمُقامرين أن يعانون من مشكلات في المقامرة بعد ممارسة أي نوع من الألعاب.

"ماذا لو كان هذا هو دوري للفوز؟"

في بعض الأحيان، يميل الأشخاص الذين يقامرون إلى الاعتقاد بأنه سيأتي عليهم الدور للفوز في النهاية، ولكن اعتقادهم في الغالب غير صحيح. وإليك السبب: تعتمد المقامرة على الصدفة والاحتمالية وعشوائية النتائج. وهذا يعني أنه إذا كانت لديك فرصة للفوز بلعبة ما بنسبة 50%، فلن يهجم عدد مرات فوزك أو خسارتك في الماضي. وفي المرة التالية التي تلعب فيها، ستظل فرصة الفوز 50%. فالبقاء في اللعبة حتى تحقق فوزاً كبيراً لن يساعدك كثيراً.

"هل تقتصر مشكلات المُقامرة على المُقامرة فحسب؟"

غالبًا ما يعاني الأشخاص الذين لديهم مشكلات مع القمار من مشكلات صحية أخرى. قد تنطوي مشكلات الصحة العقلية المرتبطة بالمُقامرة على مشكلات الاكتئاب والقلق والتحكم في الاندفاعات واضطرابات تعاطي المواد المخدرة. وغالبًا ما تظهر هذه المشكلات قبل ظهور مشكلات المُقامرة. بالإضافة إلى ذلك، فالناس الذين لديهم مشكلات مع المُقامرة أكثر عرضة للتدخين وزيادة الوزن واستهلاك كميات كبيرة من الكافيين وزيارة قسم الطوارئ بمعدلات أكبر.



"هل تقتصر مشكلات المُقامرة على خسارة المال فقط؟"

عندما يفكر الناس في مشكلات المُقامرة، فإنهم يفكرون في الغالب في العواقب المالية، مثل خسارة مبالغ مالية كبيرة يعجزون معها عن دفع فواتيرهم. ولكن هل تعلم أنّ مشكلات المُقامرة قد تسبب مشكلات خطيرة أخرى في العمل والعلاقات؟ وقد تتسع دائرة مشكلات المُقامرة لتصل إلى أزمات أكثر خطورة أيضًا. يلاحظ الأفراد المقربون من الأشخاص الذين يعانون من مشكلات المُقامرة تدهور صحتهم العقلية واستهلاكهم لكميات خطيرة من الكحول ومواجهتهم لصعوبات اقتصادية وكثرة شجارهم ومنازعاتهم مع أقرب الناس إليهم.

الأنظمة والاستراتيجيات

يعتقد العديد من المقامرين الذين لديهم مشكلة مع المُقامرة أنهم وجدوا طريقة "للتفوق" على النظام أو أن لديهم القدرة على هزيمة الاحتمالات. فحتى لو تمكنت من التوصل إلى فرص متكافئة للفوز في سباق ما أو كنت ماهرًا في عد البطاقات، لا تزال هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تغير نتيجة الحدث. وبالتالي، لن تكون متأكدًا أبدًا من النتيجة النهائية. فطبيعة المُقامرة لا تتغير—وفيها لا تكون أي نتيجة مؤكدة أبدًا.

القسم الثاني: فهم عادتك في المقامرة

يُعد فهم آلية عمل المقامرة والمخاطر المرتبطة بها خطوة مهمة في رحلتك. سيساعدك هذا الجزء من الدليل على فهم عادتك في المقامرة. أكمل الأسئلة أدناه لمعرفة ما إذا كان يجب عليك التدقيق في عادتك في المقامرة أم لا. ا طرح على نفسك الأسئلة التالية بشأن...

1. هل شعرت يوماً بحاجتك إلى المقامرة بمبالغ مالية كثيرة لإشباع شعورك بالتشويق والحماس؟
2. هل لاحظت أنك أصبحت متوتراً أو سريع الغضب عندما كنت تحاول الامتناع عن المقامرة أو خفض معدلاتها؟
3. هل قمت بمحاولات متكررة فاشلة للسيطرة على عادتك في المقامرة أو خفض معدلات المقامرة أو الامتناع عنها؟
4. هل شعرت بأن المقامرة تشغلك باستمرار (على سبيل المثال، التفكير باستمرار في تكرار تجارب المقامرة السابقة، أو في كيفية تحقيق فرص متكافئة للفوز في الألعاب أو التخطيط للفوز فيها، أو التفكير في طرق للحصول على المال الذي تقامر به)؟
5. هل قامرت يوماً وأنت تشعر بالضيق (على سبيل المثال، عند شعورك بالعجز أو الذنب أو القلق أو الإحباط)؟
6. بعد خسارتك في إحدى مرات المقامرة، هل عدت بعدها لنفس المكان لتحاول الفوز (هل طاردت "خسارتك" للانتقام)؟
7. هل اضطررت يوماً للكذب لإخفاء ممارستك للمقامرة؟
8. هل خاطرت بخسارة علاقة أو وظيفة أو فرصة تعليمية أو مهنية مهمة بسبب المقامرة أو خسرت أيًا مما سبق بالفعل؟
9. هل اضطررت للاقتراض من الآخرين لتجاوز ضائقات مالية تعرّضت لها بسبب المقامرة؟

إذا أجبت بـ "نعم" على سؤال واحد أو أكثر، فقد ترغب في إعادة التفكير في عادتك في المقامرة. لا يدرك معظم الناس جميع الطرق التي يمكن أن تؤثر بها المقامرة على حياتهم. سيساعدك التمرين في الصفحة التالية على تحديد الصعوبات التي قد تواجهك. قد تنبّهك الإجابة على هذه الأسئلة إلى مشكلاتٍ ربما لم تخطر ببالك.

المشكلات المالية

توجد طريقة أخرى لفهم عاداتك في المقامرة، وهي التفكير في الأثر المالي للمقامرة على حياتك. يواجه العديد من المقامرين أنواعًا مختلفة من المشكلات المالية. على سبيل المثال، دائمًا ما يعاني بعض المقامرين القسريين من نقص في السيولة المالية على الرغم من رواتبهم المعقولة، بينما يلجأ غيرهم للاقتراض أو الارتهان أو حتى السرقة للحصول على بعض المال السريع للمقامرة. أجب على الأسئلة التالية لمعرفة ما إذا كنت قد عرّضت نفسك للمواقف المالية الصعبة نفسها التي يتعرّض لها المقامرون القسريون أم لا:

1. هل تم رفض طلباتك الائتمانية من قبل؟
2. هل سبق لك أن أخذت مالاً من حسابات المدخرات أو الاستثمارات أو التقاعد للمقامرة؟
3. هل يزعجك محصلو الفواتير بصورة متكررة؟
4. هل سبق لك أن استخدمت المال المخصّص لشراء البقالة أو غيرها من اللوازم الضرورية للمقامرة؟
5. هل سبق لك تأجيل دفع الفواتير المنزلية للحصول على المزيد من المال للمقامرة؟
6. هل حصلت من قبل على دفعات نقدية مقدمة من بطاقات الائتمان لاستخدامها في المقامرة؟
7. هل سببت لك المقامرة أي مشكلات مالية في منزلك أو على المستوى الشخصي؟

إذا أجبت بـ "نعم" على أي من هذه الأسئلة، فربما يشير ذلك إلى أن المقامرة قد أثرت على وضعك المالي. وعادة ما تكون المشكلات المالية، مثل تلك التي وردت في الأسئلة السابقة، أعراضاً لمشكلات في المقامرة وليست أسباباً لهذه المشكلات.

مشكلات أخرى غير المال

إليك بعض الأسئلة الأخرى التي قد تلقي الضوء على مشكلات أخرى قد تعاني منها بسبب المقامرة:

1. هل انتقد الناس طريقتك في المراهنة أو أخبروك أن لديك مشكلة في المقامرة، وذلك بغض النظر عما إذا كنت تعتقد أن انتقاداتهم لك صحيحة أم لا؟
2. هل شعرت يوماً بالذنب تجاه الطريقة التي تقامر بها أو ما يحدث عندما تقامر؟
3. هل أهدرت وقتاً من المدرسة أو العمل من قبل بسبب المقامرة؟
4. هل تسببت المقامرة في جعل حياتك المنزلية تعيسة؟
5. هل سبق لك أن قامرت للهروب من القلق أو المتاعب أو الملل أو الشعور بالوحدة أو الحزن أو الخسارة؟
6. هل سببت لك المقامرة صعوبة في النوم؟

إذا أجبت بـ "نعم" على أي من هذه الأسئلة، فربما يشير ذلك إلى أن المقامرة قد أثرت على علاقاتك أو سلامتك أو التزاماتك.

وفي هذه المرحلة، ربما تكون رغبتك في التغيير أمراً مجهولاً. ولكن المهم هنا هو أنك أدركت عاداتك في المقامرة بشكل أفضل الآن. سيساعدك القسم التالي من هذا الدليل بعنوان "التفكير في التغيير" على التفكير في الأسباب التي تقامر لأجلها وسبب التغيير إذا قررت أن التغيير هو الحل المناسب لك.

يمكن أن تؤثر المقامرة على العديد من مجالات الحياة حتى لو في حالة عدم الإفراط في ممارستها. وفي بعض الأحيان، يصعب معرفة كيفية تأثير المقامرة عليك. وفي أحيانٍ أخرى، يكون الأمر واضحًا تمامًا، وربما حتى أكثر وضوحًا مما تريد! ما هو وضعك الحالي إذن؟ امنح نفسك فرصة الخضوع للاختبار التالي لقياس مستوى حياتك فيما يتعلّق بعلاقات محددة وإنتاجيتك وعافيتك ورفاهك لمساعدتك على رؤية وضعك الحالي بشكلٍ أكثر وضوحًا. على سبيل المثال، فكّر في أهم علاقة في حياتك، وكيف تريد أن تصل بها إلى المستوى المثالي. بعد ذلك، فكّر في كيفية سير هذه العلاقة. وقارن بين الوجهة التي تنشدها لهذه العلاقة وبين واقع العلاقة. ما مدى قرب المسافة بين وجهي المقارنة؟ إذا كانت هناك فجوة أو تباين كبير، فهل تعتقد أن المقامرة ساعدت في ظهور هذه الفجوة أو هذا التباين؟ يمكنك تجربة هذا التمرين الفكري لقياس مستويات العلاقات الأخرى في حياتك والاطلاع على وضعك الحالي في عملك وصحتك.



أهم علاقاتي مع

فستكون

وإذا كانت علاقتي مثالية مع

هي

ولكن في الواقع، فإن علاقتي مع

الفرق بين العلاقة المثالية التي أنشدها ونفس العلاقة في الواقع هو:

غالباً ما يواجه الأشخاص الذين يعانون من مشكلات المُقاومة مشكلات أخرى في الوقت ذاته. وقد تؤدي المشكلات الأخرى إلى ظهور مشكلات في المُقاومة بسهولة. كما أنها قد تُصعب على المقامر عملية التعافي من مشكلات المُقاومة.

يُعد الاكتئاب أحد الأعراض المشتركة الأكثر شيوعاً للأشخاص الذين يقامرون أكثر مما ينبغي. والاكتئاب عبارة عن اضطراب نفسي يتعارض مع الحياة اليومية. تتضمن بعض أعراض الاكتئاب الحزن طويل الأمد ومشكلات التركيز واللامبالاة وحدوث تغييرات في النوم والوزن والمزيد. سيُخبرك الاختبار المختصر التالي بما إذا كنت معرضاً للإصابة بالاكتئاب أم لا.



على مدار الأسبوعين الماضيين، ما معدلات تعرّضك للمشكلات التالية؟

1. قلة الاهتمام بممارسة أنشطة معينة أو عدم الشعور بأي سعادة عند ممارستها

- 0 - لم أتعرض لذلك على الإطلاق
- 1 - أغلب الأيام
- 2 - أكثر من نصف الأيام
- 3 - كل يوم تقريباً

2. الشعور بالإحباط أو الاكتئاب أو اليأس

- 0 - لم أتعرض لذلك على الإطلاق
- 1 - أغلب الأيام
- 2 - أكثر من نصف الأيام
- 3 كل يوم تقريباً

اكتب درجتك لكل سؤال. إذا كان عدد درجاتك 3 درجات أو أكثر، فقد تكون معرضاً لخطر الإصابة باضطراب الاكتئاب. حدّد موعداً مع طبيباً محترفاً لتقييم خطورة تعرّضك للاكتئاب.

يُعد الشعور بالقلق من المشكلات الأخرى الشائعة بين الأشخاص الذين يعانون من مشكلات المُقاومة. الشعور بالقلق عبارة عن اضطراب نفسي يسبب قلقًا مفرطًا لدرجة أنه يتعارض مع أنشطة الحياة اليومية، حتى في حالة عدم حدوث مشكلات خطيرة. أجب على السؤالين التاليين لمعرفة ما إذا كنت معرضًا لخطر الإصابة باضطراب القلق أم لا.



على مدار الأسبوعين الماضيين، ما معدلات تعرّضك للمشكلات التالية؟

1. الشعور بالتوتر أو القلق أو العصبية

0 - لم أتعرض لذلك على الإطلاق

1 - أغلب الأيام

2 - أكثر من نصف الأيام

3 - كل يوم تقريبًا

2. عدم القدرة على إيقاف الشعور بالقلق أو

السيطرة عليه

0 - لم أتعرض لذلك على الإطلاق

1 - أغلب الأيام

2 - أكثر من نصف الأيام

3 - كل يوم تقريبًا

اكتب درجتك لكل سؤال. إذا كان عدد درجاتك 3 درجات أو أكثر، فقد تكون معرضًا لخطر الإصابة باضطراب القلق. حدّد موعدًا مع طبيبًا محترفًا لتقييم خطورة تعرّضك لاضطراب القلق.

إذا كنت تشعر حاليًا بميول تدميرية تجاه نفسك أو الآخرين، فهذا يعني أنك تعاني من حالة طوارئ طبية وهذا الدليل بالتالي غير كافٍ لتلبية احتياجاتك. بالإضافة إلى ذلك، إذا كانت تراودك أفكار انتحارية، فيُرجى العلم أنّ موارد هذا الكتاب غير مناسبة لهذه الحالات الطارئة. أنتَ لست وحدك ويمكنك طلب المساعدة في أي وقتٍ. اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ أو اتصل بالخط الساخن المحلي للانتحار.



الخطوط الساخنة

1 800273 TALK	الانتحار
1 800 GAMBLER	المقامرة
1 800 799 SAFE	العنف المنزلي
1 800 632 8188	إجهاد الوالدين
800 327 5050	تعاطي المواد المخدرة

"هل أحتاج إلى التغيير حقاً؟"

لمساعدتك في اتخاذ قرار حول ما إذا كنت بحاجة إلى تغيير عاداتك في المقامرة أم لا، سيكون من المفيد التفكير فيما ستتكبده نتيجة لكل اختيار وما ستجنيه أيضاً. سيساعدك ملء الخانات في هذا التمرين على معرفة ما ستتخلى عنه مقابل المقامرة ومزاياها:

إليك مثلاً:

<p><u>مزايا المقامرة</u></p> <ul style="list-style-type: none">• أقضي وقتاً مسلياً عندما أقامر.• أحب شعور الحماس الذي يراودني عندما أقامر.	<p><u>مزايا عدم المقامرة</u></p> <ul style="list-style-type: none">• سيتوفر لديّ مال إضافي لإنفاقه على أشياء أخرى.• سيتوفر لديّ وقت إضافي لقضائه مع الأشخاص الذين أهتم بهم.
<p><u>عواقب المقامرة</u></p> <ul style="list-style-type: none">• سأكون غارقاً في الديون.• سأشعر دائماً بالالاكتئاب والتوتر.	<p><u>متطلبات عدم المقامرة</u></p> <ul style="list-style-type: none">• سيتعين عليّ تحمّل قدر كبير من المسؤولية.• سيتعين عليّ قضاء وقتي في أنشطة مفيدة.

والآن ضع إجاباتك الخاصة:

<u>مزايا المقامرة</u>	<u>مزايا عدم المقامرة</u>
<u>عواقب المقامرة</u>	<u>متطلبات عدم المقامرة</u>

ما الخانة التي تحتوي على أكثر الإجابات؟

ماذا يعني هذا بالنسبة لك؟

هل تفوق مزايا المقامرة عواقبها؟

إذا كانت إجاباتك تشير إلى ترجيح كفة عواقب الاستمرار في المقامرة على كفة مزاياها، فهذا يعني أنه من الأفضل لك أن تفكر في تغيير عاداتك في المقامرة.

ولكن القرار يعود لك وحدك.

والآن، بعد أن حظيت بفرصة للتفكير في عاداتك في المقامرة، ربما تقرر أنك تريد إجراء تغيير سير حياتك. لذا، من المهم أن تفكر في مدى استعدادك للتغيير. لقد اكتشف الباحثون أن هناك خمس مراحل للتغيير يمر بها الأشخاص عندما يرغبون في تغيير علاقتهم بالقمار، أو بالمواد المخدرة التي يتعاطونها، أو تغيير أي سلوك آخر ينطوي على خطورة مُحتملة. ومن المهم أن تعرف مكانك في مراحل التغيير حتى تتمكن من اختيار الأهداف المناسبة. سيكون لديك فرصة أفضل في تحقيق أهدافك إذا كنت تعرف مكانك في مراحل التغيير وانتقيت الأهداف المناسبة.

يُرجى وضع دائرة حول الخيار الذي يقدم أفضل وصف لحالتك الآن:



لا أفكر في المقامرة أبداً.

أفكر في التقليل من المقامرة في بعض الأحيان.

قررت التقليل من المقامرة.

أحاول بالفعل التقليل من المقامرة.

لقد غيرت عاداتي في المقامرة. أنا لا أقامر أو أقامر بمعدلات أقل من السابق.

إذا اخترت:

"لا أفكر في المقامرة أبداً،" فهذا يعني أنك في مرحلة **الحكم المُسبق**. لا يشعر الأشخاص في هذه المرحلة عادةً بأن لديهم مشكلة أو لا يهتمون بالأحرى بإجراء تغيير. ولكن إذا ضغطت عدة أشخاص عليهم ليتغيروا، فقد يحاولون، ولكنهم لن ينجحوا غالباً.

"أفكر في التقليل من المقامرة في بعض الأحيان،" فهذا يعني أنك في مرحلة **التفكير**. يميل المقامرون في هذه المرحلة إلى الاعتراف بوجود مشكلة وقد يكونون مستعدين للبدء في حلها.

"قررت التقليل من المقامرة،" فهذا يعني أنك في مرحلة **الإعداد**. يكون المقامرون في هذه المرحلة مستعدين لإحداث تغيير. ولكن لزيادة فرص نجاح هذا التغيير، سيكون من المهم العمل بجد لحل التضارب في العواطف الذي يشعر به الكثير من المقامرين في هذه المرحلة.

"أحاول بالفعل التقليل من المقامرة،" فهذا يعني أنك في مرحلة **التنفيذ**. في هذه المرحلة، يتخذ المقامرون خطوات فعلية للتقليل من المقامرة أو تغيير نوع آخر من السلوكيات المكروهة. وتتطلب هذه المرحلة بذل قدر كبير من الالتزام والتفاني. إذا وصلت إلى هذه المرحلة، فقد ترغب في التعبير عن التزامك بالتغيير من خلال التحدث عنه مع المقربين منك.

"لقد غيرت عاداتي في المقامرة. أنا لا أقامر أو أقامر بمعدلات أقل من السابق،" فهذا يعني أنك في مرحلة **التعافي**. إذا كنت في هذه المرحلة، فهذا يعني أنك تحاول الحفاظ على التغييرات التي نجحت في تنفيذها في المراحل السابقة وأنت تعمل بجد لتجنب حدوث أي انتكاس.

تتمثل الخطوة التالية من عملية التغيير في تحديد أهدافك. على سبيل المثال:

- هل ترغب في التوقف عن المقامرة أو التقليل من معدلات المقامرة فحسب؟
- متى تريد أن تبدأ في التغيير؟

تذكر أن التغيير يحدث عبر عملية صعبة وسيستغرق بعض الوقت. وعادة ما تكون الشهور الثلاثة الأولى هي الأصعب. وستكون الفترة التي تلي ذلك صعبة أيضاً، ولكن ليس بصعوبة البداية. على الرغم من أن هذه العملية تبدو صعبة التنفيذ، تشير تجارب العديد من الأشخاص إلى أنه يمكنك تغيير أنماط المقامرة.



فكر فيما يلي

يقلل بعض المقامرين من معدلات مقامرتهم، بينما يحاول آخرون الامتناع عنها تماماً. تشير الأبحاث إلى أن خفض معدلات المقامرة يمكن أن يكون هدفاً. ومع ذلك، يجد الكثير من الأشخاص أن مجرد التقليل من معدلات المقامرة هدفاً صعب التحقيق لأنه يمكن أن يؤدي بسهولة إلى ظهور مشكلات في المقامرة.

لذا، إذا كان الحد من المقامرة أمراً صعباً بالنسبة لك، فيمكنك اختيار الامتناع عن المقامرة تماماً. وبالطبع، لن يكون أيٌّ من الخيارين سهلاً، ولكن قد يؤدي الاكتفاء بخفض معدلات المقامرة إلى ظهور مخاطر أكبر.

لتغيير هذه الأنماط والعادات، يجب عليك أولاً اتخاذ قرار. ففكر في التغييرات التي ترغب في تنفيذها. على سبيل المثال، قد تقرر أنك تريد التوقف عن المقامرة تماماً بحلول العام المقبل، أو أنك تريد الحد من المقامرة على مدار الشهور الستة المقبلة.

"ما الذي يمكنني القيام به لإحباط رغبتني في المقامرة؟"

ربما قررت تقليل معدلات المقامرة. يجب أن تعلم أن الرغبة الملحة في المقامرة من وقتٍ لآخر أمرٌ طبيعي بالنسبة للمقامر الذي يحاول خفض معدلات المقامرة. غالبًا ما يصعب التعامل مع هذه الرغبات الملحة، ولكن مع الممارسة، ستتمكن من ترك هذه المشاعر تمر دون أن تستسلم لها. قد تلاحظ أنه بعد التوقف عن المقامرة أو تقليلها، ستزيد قوة رغبتك الملحة في المقامرة عن السابق. هذا طبيعي. المهم هو أن تدرك أن هذه الاندفاعات مؤقتة وسينتهي وقتها في يومٍ ما.



إليك بعض الاقتراحات التي قد تساعدك. ركّز على ممارسة أنشطة أخرى. استبدل الأنشطة المرتبطة بالمقامرة بأنشطة تساعد عقلك على نسيان المقامرة. وابتحث عن طرق ممتعة جديدة لقضاء وقتك. إذا كنت قد لجأت إلى المقامرة في الماضي للخروج من حالة مزاجية سيئة أو للهروب من مشاعر القلق، فحاول أن تجد حلولاً صحية للخروج من هذه الأزمة. والأهم من كل ذلك، فكّر في الأشياء التي كنت تحب القيام بها قبل أن تصبح المقامرة جزءاً من حياتك.



إذا كانت رغبتك في المقامرة أكبر من قدرتك على التركيز على ممارسة أنشطة أخرى، فقل لنفسك: "حسنًا، ربما أقامر خلال 10 دقائق". وبعدها انتظر لمدة 10 دقائق. إذا استمر شعورك برغبة ملحة في المقامرة، فاستمر في إخبار نفسك أنك ستقامر خلال 10 دقائق. اعثر على أنشطة أخرى لممارستها من القائمة التي وضعتها (راجع الصفحة 21) لكل فترة انتظار مدتها 10 دقائق. على سبيل المثال، اتصل بشخص يساعدك على قضاء الوقت معه. ستنتهي رغبتك الملحة في المقامرة مع مضي الوقت.

والآن، اتصل بشخصٍ ما تعرفه أو قم بزيارة صديق أو أحد أفراد عائلتك الذين يمكنك الوثوق بهم. تحدث معهم عن رغباتك الملحة للمقاومة وطريقة تعاملك مع هذه المشاعر. سيلعب الأصدقاء وأفراد الأسرة الذين يدعمون قرار تغييرك دورًا كبيرًا في مساعدتك على تحقيق أهدافك. ومع ذلك، قد لا يريد لك بعض الأشخاص في حياتك أن تنجح في التغيير، وقد يشجعك هؤلاء الأشخاص على المقاومة. إذا كنت تعرف شخصًا ربما يُضمر لك تلك المشاعر، فتجنب الاتصال به، وخاصةً عندما تشعر برغبة ملحة في المقاومة.

"ماذا لو قامرت وكنت لا أريد ذلك حقًا؟"

إذا وجدت أنك تقامر حتى لو كنت تحاول التوقف، فاطمئن. أنت لست وحدك. يجد العديد من المقامرين أن الأمر يتطلب عدة محاولات للتوقف عن المقاومة أو تقليلها. وذلك لأن التوقف عن المقاومة أو تقليلها أمرًا صعبًا للغاية، وقد لا تنجح في تحقيق مُبتغاك من أول محاولة. ولكن تذكر أيضًا أن عددًا كبيرًا من المقامرين لا يصلون إلى تلك المرحلة حتى. ولكن عندما تطلب المعلومات وتفكر في التغيير، فإنك بدأ قد أخذت بالفعل أول خطوة في رحلتك إلى حياة أكثر أمانًا وسعادة وصحة.

إذا شرعت في المقاومة رغم أنك لا تريد ذلك، فهذا لا يعني أنك لن تستطيع التوقف أبدًا. استمر في المحاولة، وواصل التحدث مع الأشخاص الذين تثق بهم، واستمر في طلب المساعدة. فالرجوع إلى المقاومة لا يجعل أهدافك أقل قيمة أو أصعب في التحقيق.

قد يساعدك أيضاً تجربة بعض الأنشطة التالية:

- حضور بعض اجتماعات المساعدة الذاتية، مثل تلك التابعة لمؤسسة Gamblers Anonymous®.
- تجنّب الذهاب إلى الأماكن التي توجد بها المقامرة أو السير بالقر من هنا.
- اضغء وتفق أعمل ق اب نجت ل ن رما قمل التعرّض لضغط الرجوع إلى المقامرة.
- حمل الحد الأدنى من المال الذي تحتاجه لليوم فقط.
- طلب إيداع راتبك في حسابك المصرفي مباشرة إن أمكن.
- إقاف بطاقات الائتمان والخصم والصرف الآلي الخاصة بك أو تفوض شخص آخر بإدارتها.



نأمل أن يكون هذا الدليل قد ساعدك على التفكير في التغيير. يُعد هذا الدليل بمنزلة نقطة البداية، بالإضافة إلى كونه خارطة طريق لعملية التغيير. لا يكون التفكير في التغيير أمراً سهلاً دائماً. إذا قررت أن التغيير هو الحل المناسب لك، فستواجهك العديد من العقبات على طول الطريق. توقع مواجهة هذه العقبات وكُن مستعداً. ربما تجد الرحلة صعبة في بعض الأحيان، لكنك ستري أنها تستحق العناء.

ربما تكون قراءة هذا الدليل قد ساعدتك على ملاحظة أشياء جديدة عن نفسك. وقد يكون من الصعب التعامل مع بعض هذه الأشياء. قد تكون بعض هذه الأشياء ناتجة عن وجود مشكلات أخرى في حياتك لا علاقة لها بالمقامرة. إذا كنت تعتقد أنك تعاني من بعض أنواع المشكلات الأخرى (أو حتى تواجه مشكلات في المقامرة وتحتاج إلى المزيد من المساعدة للتغلب عليها)، فيجب أن تفكر في الحصول على دعمٍ أو علاجٍ إضافي.



معلومات عن المواقع الإلكترونية المتعلقة بمشكلات المقامرة

تم تجميع قائمة المواقع الإلكترونية هذه لمساعدتك على فهم مشكلات المقامرة بشكلٍ أفضل. تشير بعض هذه المواقع إلى أبحاث تم إجراؤها حول مشكلة المقامرة، بينما يستعرض البعض الآخر مجموعات المساعدة الذاتية، وتُمثل مواقع أخرى مواقع المؤسسات التي تركز على رفع مستوى الوعي والمستوى التعليمي للجمهور حول مشكلة المقامرة.

www.bettorsanonymous.org

Bettors Anonymous

www.debtorsanonymous.org

Debtors Anonymous

www.gam-anon.org

Gam-Anon

www.gamblersanonymous.org

Gamblers Anonymous

www.gamingcontrolboard.pa.gov

PA Gaming Control Board/ Office of Compulsive
And Problem Gambling

1-800-GAMBLER أو www.pacouncil.com

Council on Compulsive Gambling of Pennsylvania

www.ddap.pa.gov

Pa Dept of Health/Bureau of Drug and Alcohol Programs

www.ncpgambling.org

National Council on Problem Gambling

www.basisonline.org

The Brief Addiction Science Information Source

إذا أردت قراءة المزيد من المعلومات حول مشكلات المقامرة، فقد تجد الموارد التالية مفيدة ومثيرة للاهتمام:

- Berman, L., & Siegel, M. E. (1998). *Behind the 8-ball: A Guide for Families and Gamblers*. New York: Kaleidoscope Software, Inc.
- Blaszczynski, A. (1998). *Overcoming Compulsive Gambling: A Self-help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques*. London: Robinson Publishing Ltd.
- Chin, J. (2000). *A Way to Quit Gambling for Problem Gamblers*. Lincoln, NE: Writers Showcase.
- Custer, R. L., & Milt, H. (1985). *When Luck Runs Out: Help for Compulsive Gamblers and their Families*. New York: Warner Books.
- Federman, E. J., Drebing, C. E., & Krebs, C. (2000). *Don't Leave It to Chance*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Heineman, M. (1992). *Losing Your Shirt*. Minneapolis, MN: Comp Care Publishers.
- Horvath, T. A. (1998). *Sex, Drugs, Gambling, & Chocolate: A Workbook for Overcoming Addictions*. San Louis Obispo, CA: Impact Publishers, Inc.
- Humphrey, H. (2000). *This Must Be Hell: A Look at Pathological Gambling*. New York: Writers Club Press.
- Lesieur, H. R. (1984). *The Chase: The Career of the Compulsive Gambler*. Cambridge, MA: Schenkman Publishing.
- Moody, G. (1990). *Quit Compulsive Gambling: The Action Plan for Gamblers and Their Families*. Wellingborough, England: Thorsons Publishers.
- National Endowment for Financial Education. (2000). *Personal Financial Strategies for the Loved Ones of Problem Gamblers*. Denver, CO: Author.
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (1994). *Changing for Good: A Revolutionary Six-stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving your Life Positively forward*. New York: Avon.
- Shaffer, H. J., Martin, R. J., Kleschinsky, J. H., & Neporent, L. (2012). *Change your Gambling, Change your Life: Strategies for Managing Gambling and Improving Your Finances, Relationships and Health*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Svendsen, R., & Griffin, T. (1998). *Gambling: Choices and Guidelines*. (booklet). Anoka, MN: Minnesota Institute of Public Health.

أصدرت شعبة الإدمان الطبعة الأولى من خطوتك الأولى نحو التغيير كأحد مشروعات الخدمة العامة بدعم من مجلس ماساتشوستس المعني بالمقامرة القسرية والمركز الوطني للمُقامرة المعقولة عن طريق معهد أبحاث المقامرة المرضية والاضطرابات ذات الصلة. ووقّرت إدارة ماساتشوستس للصحة العامة التمويل اللازم إلى شعبة الإدمان بمستشفى كامبريدج هيلث أالينس، وهي مستشفى تعليمية تابعة لكلية الطب بجامعة هارفارد، لإنتاج وإصدار الطبعة الثانية من خطوتك الأولى نحو التغيير.

وتتضمن كتب التمارين التي ألفها ديفيد هودجينز وآخرون وليندا ومارك سوبيل وآخرون بعض المعلومات الأساسية التي استرشد بها دليل خطوتك الأولى نحو التغيير.

تتضمن الموارد الإضافية المُستخدمة في هذا المشروع:

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5* (5th ed.). Arlington, VA.: American Psychiatric Association.
- Black, D. W., Shaw, M., McCormick, B., & Allen, J. (2012). Pathological gambling: Relationship to obesity, self-reported chronic medical conditions, poor lifestyle choices, and impaired quality of life. *Comprehensive Psychiatry*, doi: 10.1016/j.comppsy.2012.07.001
- Blaszczynski, A., McConaghy, N., & Frankova, A. (1991). Control versus abstinence in the treatment of pathological gambling: A two to nine year follow-up. *British Journal of Addiction*, 86, 299-306.
- Ciarrocchi, J. W. (2002). *Counseling Problem Gamblers*. New York: Academic Press.
- Ewing, J. A. (1984). Detecting alcoholism: The CAGE questionnaire. *Journal of the American Medical Association*, 252(14), 1905-1907.
- False beliefs and cognitions. (1999). *The WAGER*, 4(45).
- Ferris, J., & Wynne, H. (2001). *The Canadian Problem Gambling Index: Final Report*. Canadian Centre on Substance Abuse (CCSA). <http://www.jogoremoto.pt/docs/extra/TECb6h.pdf>
- Gamblers Anonymous. (2001). Suggestions for coping with urges to gamble.
- Gebauer, L., LaBrie, R. A., & Shaffer, H. J. (2010). Optimizing DSM-IV classification accuracy: A brief bio-social screen for detecting current gambling disorders among gamblers in the general household population. *Canadian Journal of Psychiatry*, 55(2), 82-90.
- Hodgins, D. C., Currie, S. R., & el-Guebaly, N. (2001). Motivational enhancement and self-help treatments for problem gambling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(1), 50-57.
- Hodgins, D. C., & Makarchuk, K. (1998). *Becoming a Winner: Defeating Problem Gambling*. Calgary, Alberta, Canada: University of Calgary Press.
- Kessler, R. C., Hwang, I., LaBrie, R., Petukhova, M., Sampson, N. A., Winters, K. C., & Schaffer, H. J. (2008). DSM-IV pathological gambling in the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine*, 38(9), 1351-1360.

- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2003). The Patient Health Questionnaire-2: Validity of a two-item depression screener. *Medical Care*, 41, 1284-1294.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B., & Lowe, B. Anxiety disorders in primary care: Prevalence, impairment, comorbidity, and detection. *Annals of Internal Medicine*, 146(5), 317-325.
- LaPlante, D. A. (2013). *Responsible Drinking for Women* (Electronic ed.): RosettaBooks LLC. Marlatt, G. A., & Gordon, J. (Eds.). (1985). *Relapse Prevention*. New York: Guilford.
- Morasco, B. J., vom Eigen, K., A., & Petry, N. M. (2006). Severity of gambling is associated with physical and emotional health in urban primary care patients. *General Hospital Psychiatry*, 28(2), 94-100.
- National Endowment for Financial Education. (2000). *Personal Financial Strategies for the Loved Ones of Problem Gamblers*. Denver, CO: Author.
- Shaffer, H. J., & Freed, C. R. (2005). The assessment of gambling related disorders. In D. M. Donovan & G. A. Marlatt (Eds.), *Assessment of Addictive Behaviors* (second ed.). New York: Guilford.
- Shaffer, H. J., & Hall, M. N. (1996). Estimating the prevalence of adolescent gambling disorders: A quantitative synthesis and guide toward standard gambling nomenclature. *Journal of Gambling Studies*, 12(2), 193-214.
- Shaffer, H. J., & Hall, M. N. (2001). Updating and refining meta-analytic prevalence estimates of disordered gambling behavior in the United States and Canada. *Canadian Journal of Public Health*, 92(3), 168-172.
- Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Vander Bilt, J. (1999). Estimating the prevalence of disordered gambling behavior in the United States and Canada: A research synthesis. *American Journal of Public Health*, 89(9), 1369-1376.
- Shaffer, H. J., LaBrie, R., Scanlan, K. M., & Cummings, T. N. (1994). Pathological gambling among adolescents: Massachusetts gambling screen (MAGS). *Journal of Gambling Studies*, 10(4), 339-362.
- Shaffer, H. J., & LaPlante, D. (2007). The treatment of gambling disorders. In G. A. Marlatt & D. M. Donovan (Eds.), *Relapse Prevention* (second ed.). New York: Guilford.
- Shaffer, H. J., Martin, R. J., Kleschinsky, J. H., & Neporent, L. (2012). *Change Your Gambling, Change Your Life: Strategies for Managing Gambling and Improving Your Finances, Relationships and Health*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Sobell, L. C., Cunningham, J. A., Sobell, M. B., Agrawal, S., Gavin, D. R., Leo, G. I., & Singh, K. N. (1996). Fostering self-change among problem drinkers: A proactive community intervention. *Addictive Behaviors*, 21(6), 817-833.
- Sobell, M. B., & Sobell, L. C. (1993). *Problem Drinkers: Guided Self-change Treatment*. New York: Guilford.
- Svensson, J., Romild, U., & Shepherdson, E. (2013). The concerned significant others of people with gambling problems in a national representative sample in Sweden – a 1 year follow-up study. *BMC Public Health*, 13, 1087. Published online 2013 Nov 21. doi: 10.1186/1471-2458-13-1087

هل تعاني من مشكلات متعلقة بالمقامرة؟
اتصل بالرقم 1-800-GAMBLER

مجلس الرقابة على المقامرة في بنسلفانيا
مكتب مجلس المقامرة القسرية ومشكلاتها
www.gamingcontrolboard.pa.gov
717-346-8300

