

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ БЛИЗКИХ ИГРОКА:

РУССКОЯЗЫЧНОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ВЫЯВЛЕНИЮ И РЕШЕНИЮ
ПРОБЛЕМ С АЗАРТНЫМИ ИГРАМИ
В ФИНЛЯНДИИ



Содержание

Часть 1.

Вступление.....	3
Общая информация об азартных играх.....	4
Итак, вы узнали что ваш близкий человек играет.....	5
Если играет ваш супруг	5
Если твой родитель - азартный игрок	6
Если играет ваш взрослый ребенок	7
Если в азартные игры играет ваш пожилой родитель.....	8
Игрок и его родной человек.....	8

Часть 2.

Выявление проблемы.....	9
Анализ общих признаков лудомании.....	10
Совместное размышление.....	11
Игроман и вы.....	13
Действия после обнаружения проблемы.....	15
Финансовые дела семьи.....	17
Финансовые преступления.....	18
Чувства близких	19
План по улучшению своего состояния.....	22

Часть 3.

Куда обращаться за помощью?.....	23
Самые часто задаваемые вопросы близких игрока	25
Вдохновляющие цитаты.....	33

2021

© Mapeli -hanke, Suomen Venäjänkielisten Yhdistysten Liitto FARO Ry
Hitsaajankatu 6, 00810 Helsinki
www.faro.fi | www.mapeli.fi

Авторы: Виктория Кулябкина, Дарья Гулик, Екатерина Халазий

IISBN 978-952-94-5495-2 (nid.)

ISBN 978-952-94-5496-9 (PDF)

Вступление

Справочник подготовлен на основании знаний и опыта сотрудников проекта MAPELI от Финляндской Организации Русскоязычных обществ FARO. Также при создании справочника использовались материалы от Департамента здравоохранения и социального развития THL, общественных организаций Peluuri и Pelirajat'on, оказывающих помощь лудоманам и их близким.

Проект MAPELI создан для профилактики и помощи проблемным игрокам и их близким среди русскоязычных, живущих в Финляндии. Данный справочник будет полезен тем, кого беспокоит пристрастие к азартной игре близких им людей: родителей, детей, супругов, близких друзей. Мы собрали для вас информацию о том, как помочь близкому в его стремлении освободиться от пристрастия к азартным играм вашего близкого человека, а также помочь себе в этой ситуации. Справочник разделен на три части: общая информация о проблеме, инструменты для самостоятельного изучения и контакты для обращения за конкретной помощью.

Мы надеемся, что данное руководство поможет вам:

- понять, что такое пристрастие к азартной игре;
- найти пути к восстановлению равновесия в отношениях;
- узнать, где можно получить помощь;
- обрести надежду на восстановление баланса в отношениях.

Вероятно, вы чувствуете, что совместная жизнь вышла из-под контроля. Возможно, увлечение игрой родного вам человека уже привело вашу семью к серьезным трудностям с деньгами и к конфликтам в семье. Однако, приняв помощь, вы сможете справиться с ситуацией. Страдающие от игровой зависимости вылечиваются, и ущерб, нанесенный азартными играми, постепенно сходит на нет. Исцеление может случиться и с вашим близким человеком. Открыв этот справочник, вы способствуете этому, делаете первый и очень важный шаг.

Общая информация об азартных играх

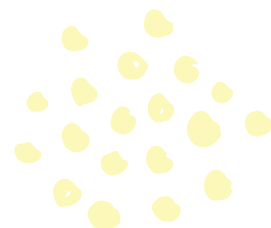
Азартные игры довольно распространены в Финляндии: лотереи и игровые автоматы, лотерейные билеты, викторины, розыгрыши, заключение пари, игры в казино, онлайн казино. Около 112 000 финнов имеют игровую зависимость, которая влияет на жизнь их близких - в общей сложности зависимость наносит ущерб около 900 000 финнов.

Никто не рождается с зависимостью. На приобретение игрового пристрастия влияет биология, характер, жизненный опыт, окружение. Игрозависимость может развиться у любого человека - молодого или пожилого, работающего или безработного, студента или пенсионера. Для психики игрока крайне необходимо получаемое от игр возбуждение, напряжение и облегчение. Чем раньше ваш близкий начал играть, тем выше риск проблем.

Чтобы определить наличие игровой зависимости, ознакомьтесь с критериями постановки диагноза в DSM-V:

- Увеличение ставок для получения желаемых ощущений.
- Беспокойство и раздражительность при окончании игровой сессии.
- Любые попытки контроля игровой деятельности безуспешны.
- Постоянные мысли и фантазии об игре.
- Ощущение потребности в игре при стрессе.
- Стремление отыграть проигранные ранее деньги.
- Ложные заверения и преуменьшение вовлеченности в игру.
- Игровая активность угрожает отношениям и карьере. Втягивание других в свои финансовые проблемы, вызванные игрой.

При наличии 4-5 критериев - расстройство характеризуется как слабое, 6-7 критериев - как умеренное, а 8-9 критериев - как тяжелое, если наблюдается меньше 4 критериев - проблемный игрок находится в группе риска и нуждается в помощи.



Итак, вы узнали, что близкий вам человек играет...

Скорее всего, вас шокировала ложь и утаивание, а также размеры долгов. Возможно, ваши чувства к игроку изменились после таких новостей. Эта реакция нормальна. Эмоции могут меняться от рыданий до ярости. Возможно, вы не верите, что вся эта история происходит на самом деле.

Позвольте себе выразить свои чувства, но в то же время следите за тем, чтобы не возникло дополнительных проблем. Если вы живёте в одном доме, необходимо проверить, в каком состоянии ваши финансы: на месте ли ваши личные коды интернет-банкинга и платёжные карты, хватает ли вам средств на проживание.

Не оставайтесь с проблемой наедине. Вам может показаться непривычным рассказывать другим о личных делах, которые затрагивают игрока и вас, но в такой сложной ситуации не рекомендуется оставаться в одиночестве. Впереди ваше восстановление от случившегося, переоценка реальности, поиск новой идентичности. Сейчас как никогда, вам нужна поддержка близкого друга или специалиста.

Если играет ваш супруг

Если вы супруга или супруг игрока, возможно на ваших плечах находится содержание всей семьи и счета. Из-за финансовых трудностей всей семье приходится идти на компромиссы. Если игрок мысленно не присутствует с вами, ответственность за детей и дом может быть целиком на вас. В отношениях возникает напряженность, а партнерство и сексуальная жизнь могут страдать. Привычка держать игровую активность и финансы в тайне, ложь и обман разрушают доверие. Опрошенные супруги обнаружили, что проблема азартных игр привела к ухудшению их психического и физического здоровья, а изоляция от других людей привела к одиночеству, беспомощности и противоречивым чувствам.

Если твой родитель - азартный игрок

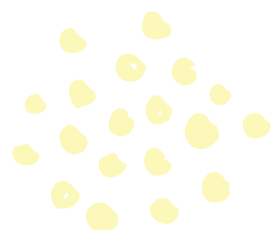
Будучи ребёнком или подростком, живущим с родителями, имеющими проблемы с азартными играми, скорее всего ты чувствуешь себя брошенным, так как родитель тратит все свое время на игры. Отношение родителя к тебе может казаться безразличным («игра важнее меня»), мама или папа эмоционально отстранены и мало заботятся о тебе. Поведение играющего родителя выглядит с твоей точки зрения хаотичным, слишком критичным, резким, неожиданным и может вызывать страх или беспокойство.

Помимо того родителя который играет, второй родитель также может быть в депрессии, истощен, обеспокоен и может быть не в состоянии уделять тебе достаточно внимания.

Информация для родственников ребенка, живущего с игроком

Было обнаружено, что дети проблемных родителей страдают от депрессии, злоупотребления психоактивными веществами, школьных трудностей, проблем с играми и преступного поведения, гораздо чаще других. Это объясняется нарушениями семейных процессов. Понятие семейного процесса относится к различным формам взаимодействия в семье. Семейные процессы заметны не только в повседневной жизни - совместно проведенное время, хобби, но и в общении друг с другом.

Дети находятся под плохим присмотром, что подвергает их неблагоприятному воздействию окружающей среды. Кроме того, нарушение родительского воспитания отражается в непоследовательной практике воспитания детей и даже в применении насилия. Если вы заметили, что игра близкого вам человека повлияла на несовершеннолетнего ребенка, в соответствии с законом о здравоохранении необходимо определить потребность ребенка в уходе и поддержке.



Если играет ваш взрослый ребенок

По статистике финской организации Peluuri, одна из самых больших групп, ищущих помощи – матери взрослых игроков. Вы, как родитель, скорее всего испытываете различные негативные эмоции, такие как страх, чувство вины, достигающее высшей точки в сильном гневе. Возможно, вам кажется что вы ответственны за жизнь ваших детей и виновны в их зависимости. Внизу приведены некоторые вопросы на размышление:

- Определите для себя границы, где заканчиваетесь вы и начинается ваш ребенок. Где его ответственность, а где ваша?
- Поможет ли погашение долга ребенка уладить его проблемы с играми? Можете ли вы оказать поддержку ребенку в другой форме?
- Какие будут последствия для вас, если вы подпишите гарантию по кредиту, а ваш взрослый ребенок не будет оплачивать этот кредит?
- Есть ли смысл поддерживать ребенка финансово? Если ваш взрослый ребенок столкнется с финансовыми последствиями своего игрового пристрастия сейчас, а не позже, может быть это станет лучшим вариантом?

Если ваш взрослый ребенок откажется признать свою проблему и обратиться за помощью, как родитель вы не сможете при всем желании ему помочь. Возможно, столкнувшись с последствиями своих действий игрок задумается и обратится за помощью, избавится от зависимости. Если вы все же решились одолжить игроку деньги, заключите договор, в котором прописан штраф за его нарушение. Консультант по долгам поможет вам в этом. Договор позволит игроку как задуматься о последствиях пристрастия, так и получить финансовую помощь.

Если в азартные игры играет ваш пожилой родитель

Пожилые люди подвержены риску возникновения проблем с азартными играми из-за жизненных кризисов, таких как выход на пенсию, смерть супруга, переезд ребенка. Игра пожилых родителей может влиять на их отношения с внуками, наблюдается пренебрежение ролью бабушки и дедушки, а дети игроков могут быть разочарованы отсутствием поддержки и вынуждены оплачивать счета родителей или игровые долги. Родители могут красть деньги, не отдавать годами свои долги ребенку. Взрослые дети пытаются ограничить или прекратить азартное увлечение стареющего родителя, а когда меры не помогают, взрослые дети с большой вероятностью начинают отдаляться от родителей и защищать себя эмоционально.

Игрок и его родной человек

Чтобы выжить в условиях стресса, человек приспосабливается к любым обстоятельствам, вырабатывает приспособительные реакции и модели поведения, развивает новую идентичность - это нормальная реакция на ненормальную ситуацию. В черты нового характера входят стыд, секретность, контроль, обособление от общества.

С появлением игромана в семье уже не действуют человеческие и гибкие правила, по которым функционируют здоровые семьи. Новые жесткие правила перестают действовать на благо всей семьи и начинают работать на того, кто их устанавливает, то есть на азартного игрока, ради того, чтобы он мог продолжать играть. Члены семьи не могут приниматься такими, какие они есть, людьми, склонными делать ошибки, со своими чувствами, достоинствами и недостатками. Правила становятся нереалистичными и невыполнимыми, поощряют нечестность, манипулятивность, как средство избегания наказания. Пристрастие вашего близкого рушит ваши отношения. Что же делать? Как справиться с ситуацией? Поддерживать игрока или временно разорвать отношения?



Выявление проблемы

Первым шагом в поддержке вас и вашего близкого является признание наличия проблемы с азартными играми. Подумайте, как человек изменился и какое его поведение вызывает беспокойство?

Действия. Как в последнее время изменилось поведение человека? Какие черты его поведения смущают или беспокоят вас? Является ли поведение подозрительным, скрытным или безответственным?

Чувства. Изменилась ли эмоциональная жизнь? Видите ли вы отрицательные эмоции и реакции? Избегает ли близкий человек человеческих отношений? Есть ли логическое объяснение его эмоциям и реакциям?

Финансы. Изменилось ли его отношение к деньгам? Есть ли у (предполагаемого) игрока долги или финансовые трудности? Занимает ли он деньги у других?

Здоровье. Ухудшилось ли здоровье, изменилось ли его поведение в отношении заботы о себе? Есть ли признаки стресса или проблемы со здоровьем?

Анализ общих признаков лудомании:

Действия: игрок отказывается от других развлечений, социальных отношений, не участвует в семейных мероприятиях. Вы видите изменения в ритме сна, еды. Не заботится о себе или о своих обязанностях на работе, в школе, в семье. Злоупотребляет алкоголем или наркотиками, ведет себя агрессивно. Взаимодействует с детьми крайне мало, их дела его не интересуют. Все время думает и говорит об игре, тратит на это время и деньги, имеет денежные споры с другими людьми. Не хочет тратить деньги ни на что, кроме азартных игр. Играет на неоправданно большие суммы. В его поступках видна фальшь, обманывает вас.

Чувства: игрок мысленно отсутствует, обеспокоен и подавлен. Эмоции быстро меняются с быстрыми вспышками гнева. На лице написана скука и беспокойство, испытывает чувство стыда и вины, связанные с азартными играми.

Финансы: близкий человек часто занимает средства, просит повышения зарплаты. Ищет средства на счетах, сбережениях и закладных товарах. То у него нет денег, то появляется много наличных, он по факту беднее, чем можно было ожидать, исходя из уровня дохода. Наличие необъяснимых кредитов и выписок со счетов для пополнения игровых счетов (например, PAF, Veikkaus, Betfair, PokerStars и т. д.)

Здоровье: страдает типичными симптомами стресса, такими как головные боли, боли в животе и проблемы со сном, набор веса или потеря аппетита.



Совместное размышление

Ваше мнение и мнение игрока об азартных играх и их последствиях может отличаться, что является потенциальным источником споров. Для полной картины происходящего было бы полезно обсудить ситуацию вместе, внимательно выслушивая друг друга.

Подумайте вместе с игроком:

- Что думает игрок о деньгах и азартных играх и какие чувства с ними связаны? А что думаете и чувствуете вы?

- Какие ощущения от игры у самого игрока? А у вас? Опишите свои мысли и чувства, реакции.

- Когда ваш близкий человек играет, какой он?

- Когда ваш близкий человек не играет, какой он?



- Сколько времени вы проводите вместе, когда близкий не играет и в период, когда играет?

- Какое его поведение в эти два разных периода по отношению к другим людям (семье, друзьям)?

- Как решаются вопросы работы/учебы, финансов?

- Какие ценности руководят его действиями?

- Как ваш близкий человек заботится о себе и что он думает о себе?

- Обобщающие выводы:

Игроман и вы

Зависимый игрок – не плохой, и не падший человек, он болен и его поведением руководит зависимость. По этой причине вам может казаться, что вы имеете дело с двумя разными людьми. Для игровой зависимости характерны рецидивы из-за тяги к игре, явной и скрытой. Тяга к игре – это симптом заболевания, который будет сопровождать зависимого в течение долгого времени. Тяга носит волнообразный характер, иногда ослабевает, но может и резко усиливаться в определенных ситуациях. Срыв – это ошибка, и, проанализировав ее причины, можно сделать выводы и поддержать повторное обращение игрока за помощью и лечением.

Ваша роль является важной в избавлении близкого от его зависимости. Ваши знания и навыки очень важны.

Однако вы не несете ответственность за его лечение и за обращение за помощью. Ответственность лежит на самом игроке. Также вы не можете действовать от имени игрока. Ваша роль лишь в том, чтобы поддержать мотивацию и решение игрока изменить свою жизнь.

Помните, что ваши ресурсы ограничены. Если чувствуете бессилие, не стесняйтесь смело обращаться за помощью. Возможно, если у вас нет сил, пока не стоит участвовать в его лечении. Если вы решите поддерживать игрока, не забывайте о себе и своих потребностях. Следите за гранью между поддержкой самого игрока и поддержкой его азартных игр.

Вы не виноваты в том, что ваш близкий – «зависимый». Следовательно, не ваша задача решать и исправлять то, что уже сделал игрок.

После обнаружения проблемы...

- Укажите игроку на признаки его зависимости. Ознакомьтесь вместе с игроком с неверными убеждениями, связанными с играми, с информацией о том, как устроен маркетинг и логикой игр, чтобы улучшить понимание вероятности выигрыша.
- Поделитесь с игроком своими наблюдениями о том, как игра влияет на вас и ваших детей. Расскажите, что вы также нуждаетесь в поддержке, так как ситуация негативно сказывается на вас и ваших детях. Хотя может казаться, что игрок не прислушивается к мнению, обратная связь побуждает задуматься и обратиться за помощью.
- Обсудите с игроком последствия азартных игр и то, какой станет жизнь, если он откажется от них. При этом концентрируйтесь на будущем, а не на прошлых ошибках. Составьте план и договоритесь о наблюдении за ситуацией. Поддерживайте игрока и помогайте ему по возможности справиться со стрессом. С вами игрок может делиться собственными переживаниями и чувствами. Объясните игроку, чем вы готовы помочь и что для этого потребуется.
- Узнайте о вариантах лечения, запишитесь на прием к специалисту, сходите на прием вместе, чтобы поддержать игрока. Такой ход дает лучшие результаты. Хотя близкие не будут участвовать в лечении, важно само их содействие.
- Поддержите игрока в добровольном решении поставить запрет на выдачу кредита (luottokieltosopimus). Установите ежедневные ограничения на снятие денежных средств в онлайн-банке (verkkopankki). Договоритесь об определенном времени, когда вы будете обсуждать финансовые дела и игровую зависимость, чтобы такие разговоры не занимали все ваше общение.

Повседневное взаимодействие с игроком

Чего не стоит допускать:

- Не играйте с проблемным игроком в азартные игры.
- Не ругайте и не спорьте с игроком в случае рецидива («Я же тебе говорила!»). Не припоминайте прошлые обиды.
- Не угрожайте игроку, не ставьте ультиматумы, не стыдите игрока. Не следует обвинять игрока за то, что у него иногда возникает тяга к игре.
- Не будьте слишком настойчивым и не давите на игрока.
- Не пытайтесь контролировать игрока, узнать все его «тайны», «шпионить», проверять его телефон.
- Не изолируйте игрока от вашей семейной жизни и совместной деятельности.
- Не злоупотребляйте алкоголем с игроком: алкогольное опьянение провоцирует усиление тяги к игре.
- Не гуляйте с игроком в местах, где есть игровые автоматы

Советуется:

- Сохраняйте спокойствие во время разговора с зависимым игроманом о проигрышах и их последствиях.
- Всячески положительно «подкрепляйте» игрока в его воздержании от игр.
- Замечайте положительные качества близкого человека с зависимостью.
- Пообещайте поддерживать его в решении проблемы. Мотивируйте игрока обратиться за помощью. Расскажите игроку о доступных справочных услугах, способах лечения, по доброму побудите игрока позаботиться о себе.
- Побудите игрока найти новое интересное хобби. Делайте вместе приятные вещи, которые не связаны с играми!
- Смещайте фокуса внимания с игрока на себя. Почаще задавайте себе вопрос: «А что я сейчас чувствую?».

Хитрые уловки:

- Не верьте, если игрок говорит, что у него «темная полоса», но он скоро «отыграется» и рассчитается с кредиторами. Игрок играет не ради денег, а ради самого игрового процесса и эмоций. Не верьте игроку на слово.
- Не давайте денег в долг на игру. Если вы всё-таки решитесь помочь игроку с финансовыми трудностями, составьте четкий письменный договор и план оплаты.
- Отказывайтесь побыть с детьми на время игровой сессии. Взятие на себя ответственности позволит игроку острее осознать свою проблему и принять необходимость изменений.
- Не доверяйте ему деньги и ценности. Тяга к игре у зависимого игрока возникает автоматически, когда ему на руки попадает некая сумма денег – даже одна маленькая ставка после периода воздержания может резко усилить тягу и привести к неконтролируемой игре.
- Если зависимый говорит, что у него «тяги нет», и что играть он совсем не хочет – будьте осторожны. Зависимый может начать злиться и провоцировать конфликт, чтобы уйти из контакта и получить разрешение на игру («Жена достала!»). Либо, напротив, может впасть в эйфорию, строить «воздушные замки» и перестаёт опасаться срыва.



Финансовые дела семьи

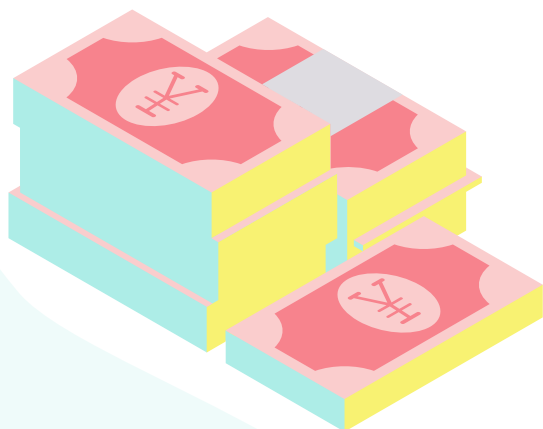
Некоторые советы, которые помогут вам привести в порядок финансовые дела семьи:

- Вместе ведите дневник семейных доходов и расходов. Это поможет увидеть, куда уходят деньги, где можно было бы сэкономить и есть ли необходимость, например, чтобы подать заявление на получение материальной поддержки. Регулярно просматривайте вместе с игроком банковские счета и операции.
- Возьмите финансы под свою ответственность.
- Держите квитанции об оплате счетов на виду. Если есть общие счета, убедитесь, что игрок позаботился об оплате своей доли.
- Поспешная выплата родственниками по долгам игрока может привести к новой игре и новой порции лжи.
- Удостоверьтесь, что полученный вами доход и активы не доступны игроку. Держите в секретном месте данные своего онлайн-банкинга, кредитные карты и другие инструменты для использования вашей учетной записи.
- Проконсультируйтесь у юриста, заранее защитите свое имущество. Свяжитесь с кредиторами. Закажите консультацию по финансовым и долговым вопросам, более подробно изучите экономическую ситуацию семьи.
- Если у вас есть общие кредиты или сбережения, проверьте наличие обязательного присутствия обеих сторон при снятии денег.
- Договоритесь о правилах семейных финансов. Также можно выделить для разговора определенный день, раз в неделю, в другое время, вне этого экономического разговора, вы можете быть уверены в денежных вопросах, станете спокойнее.

Финансовые преступления

Что делать, если вы все таки стали жертвой финансового преступления?

- Если ваш счет был использован без разрешения или ваше имя было подделано в кредитных документах - это повод сообщить о совершенном преступлении.
- Если вам не хочется подавать заявление на близкого вам человека, обсудите с ним этот вопрос. Поговорите с игроком о возможном уголовном преследовании. Этот факт может помочь открыть глаза игроку и предотвратит новые преступления.
- Обратитесь за дополнительной поддержкой и помощью в службу поддержки потерпевших (RIKU) и в местный офис юридической помощи, контактные данные которого можно найти на сайте судебной власти (www.oikeus.fi).



Чувства близких

А теперь поговорим о вас. Знакомы ли вам следующие убеждения: людям надо помогать, нельзя бросать в беде. До любого человека можно достучаться, если подобрать правильные слова. Настоящая любовь всё стерпит, идеальных семей не бывает, надо терпеть. Главное, чтобы другому человеку было комфортно. Хуже всего остаться одной (одному), потому что одна (один) я не справлюсь. Близкий игрок сам не справится, он без меня пропадёт. Я живу ради него (неё) и ради семьи. Вместе мы справимся, и ради любви он изменится. У него (неё) проблемы из-за меня. Я делаю всё, чтобы он (она) изменился. Близко ли вам такое восприятие реальности?

Реальность такова, что человеку можно помочь только в том случае, если он признает проблему и просит о помощи.

Взваливая на себя решение чужих проблем, вы лишаете близкого человека силы: человек перестает пользоваться собственными ресурсами. Беря на себя ответственность за жизнь игрока, вы снимаете с него ответственность за его жизнь, а с себя за свою.

Термин “созависимость” применяют ко всем родственникам, которые проживают и взаимодействуют с человеком, страдающим той или иной зависимостью. Вы зависите от игры опосредованно, т.е. игрок зависит от игры, а вы – от самого игрока. Поведение близкого влияет на вас, вы контролируете его, но одновременно теряете способность чувствовать, думать и действовать по своему выбору, управлять своей жизнью. Поведенческий репертуар созависимых включает в себя: игнорирование проблемы, обвинение, агрессивное поведение, контролирование, терпение, подавленность, безысходность, зависимость от зависимого, потакание.

Близки ли вам следующие утверждения?

1. Вы воспринимаете проблемы партнёра как свои.
2. Вы чувствуете себя зависимым от действий и настроения партнёра.
3. Вам кажется, что всё, что происходит в жизни партнёра, зависит только от вас.
4. Смысл вашей жизни – в отношениях с партнёром.
5. Вы уверены, что можете контролировать жизнь других.
6. Вы почти не общаетесь с друзьями и родственниками, стремитесь скрыть от окружающих, что на самом деле происходит в вашей семье.
7. Вы склонны оправдывать или отрицать поведение партнёра или его зависимость.
8. Вы часто чувствуете тревогу, вину или стыд.
9. Вы не помните, когда последний раз делали что-то для себя.
10. Для вас настолько важно мнение других людей, что ради их одобрения вы готовы отказаться от своих принципов.
11. Вам тяжело выражать свои чувства.
12. Вы боитесь быть отвергнутыми.
13. Вам трудно принимать решения.
14. Вы склонны полагаться на мнения других, а не действовать по своему усмотрению.
15. Вы склонны ставить желания и мнение других людей на первый план.
16. Вам тяжело быть уязвимым и просить о помощи.
17. Вас контролируют или вы контролируете других.
18. В вашей жизни происходят эмоциональные кризисы и хаос.

Чем больше утверждений, с которыми вы согласны, тем выше вероятность того, что вы находитесь в созависимых отношениях.

Рекомендации

- Составьте антикризисный план для себя (см. с. 23)
- Составьте список контактов, куда можно обратиться за помощью в случае срыва близкого. Ищите поддержку среди людей с такими же проблемами на форумах и в группах. Расскажите о проблеме с азартными играми своим детям.
- Ведите дневник чувств. Не вините себя за проблемы азартного игрока. Начните помогать себе. У вас есть право защищать себя эмоционально и материально.
- Если вам особенно трудно справиться с ситуацией, обратитесь за помощью к специалисту.

Специалисты помогут повысить самооценку, научиться заботиться о себе, найти в жизни новый смысл и воскресить способность испытывать радость. Терапия разрешит вам позволить близкому человеку проживать ту жизнь, которую тот выбрал. Работая с деструктивными установками, искаженным самовосприятием, страхами, научитесь открыто выражать негативные эмоции, снижать уровень тревоги и напряжения, самостоятельно заботиться о себе. На групповых встречах вы сможете ощутить собственную значимость, принятие другими людьми, ощущение безопасности, поддержки, поверите в собственные силы. Увидите себя как социально адаптированного, успешного, обладающего личной энергетикой человека. Работа по возвращению себе собственного "Я" направлено на восстановление и реконструирование личности. Основными задачами являются повышение уровня эмоциональной чувствительности, формирование и укрепление представлений о границах, повышение самооценки. Также специалисты помогут организовать взаимодействие в паре - исследовать, что происходит между вами. Иногда необходима временная разлука или перераспределение домашних обязанностей. Вы можете испытывать чувство стыда, думая, что такие проблемы происходят только у вас. Но это не так - огромное количество семей уже смогли справиться с похожими трудностями.

План по улучшению своего состояния

Угрозой вашего благополучия является постоянно испытываемый стресс, причину которого невозможно устранить, по крайней мере, сейчас. Примите активные меры по поддержанию и повышению своего физического, эмоционального, социального и духовного благополучия.

Позаботьтесь о себе физически

- Полноценно, регулярно питайтесь.
- Хорошо высыпайтесь и отдыхайте.
- Выполняйте физические и расслабляющие упражнения - это поможет управлять стрессом. Стресс не живет в расслабленном теле.
- Уделите внимание лечению своих физических заболеваний.

Позаботьтесь о себе эмоционально

- Вы можете выражать свои, как положительные, так и отрицательные чувства. Они нормальны. Выполняйте упражнения на прощение и эмоциональное спокойствие.
- Чаще бывайте наедине с природой, медитируйте.
- Задействуйте чувство юмора и старайтесь замечать повседневные приятные мелочи.

Позаботьтесь о своем окружении

- Окружите себя приятными и понимающими людьми. Присоединитесь к группе поддержки.
- Доверяйте другим людям, не стесняйтесь обращаться за помощью в повседневных задачах, за советом.
- Заручитесь поддержкой семьи и родственников (родители, братья и сестры) друзей, коллег на работе, сокурсников и даже соседей.

Куда обращаться за помощью?

Проблема с азартными играми лечится разными способами и в разных клиниках. Узнайте о предоставляемых услугах в своем муниципалитете, например, позвонив или написав в Mapeli. Также можно записаться на прием к врачу, медсестре или к социальному работнику, и там обсудить проблемы, связанные с играми и найти подходящий Вам способ выхода из ситуации.

Mapeli

Помощь и личная поддержка страдающих от игровой зависимости и их близких через анонимный чат и телефонную линию. Часы работы чата: по понедельникам и четвергам с 09.00 до 16.00. По телефону +358 46 658 4406 можно звонить по будням с 10.00 до 15.00. Регулярные вебинары, личные консультации и статьи по теме на русском языке доступны по всей стране. **www.mapeli.fi**

Tieto-ja tukipiste Tiltti

Tiltti предоставляет информацию и поддержку проблемным игрокам, их близким, а также специалистам, которые работают с игрозависимыми. Поддержка доступна как со стороны специалистов, так и со стороны менторов. **www.tiltti.fi**

Помощь по долгам и кредитам Velkaneuvonta

Пристрастие к азартным играм часто ведет к финансовым трудностям и долгам. Чтобы привести свои финансы в порядок, обращайтесь в Гарантийный фонд, который организует бесплатные телефонные консультации. Позвонить в Гарантийный фонд можно по телефону 0800 98009 с 10.00-14.00. (В том числе анонимно). **www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/velkaneuvo.aspx**

Если вы заметили, что игра вашего родственника сказывается на его несовершеннолетнем ребенке, познакомьтесь с материалом на сайте **www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja**

Куда обращаться за помощью?

Pelirajat'on

Группы поддержки для проблемных игроков и их близких. Получите понимание и поддержку от людей, которые сталкиваются с такими же проблемами, а также советы о том, как справиться с ситуацией, с повседневной жизнью и смотреть в будущее с уверенностью. Услуги предоставляются на финском, шведском и английском языках. www.pelirajaton.fi

A-klinikka Oy

Услуги предоставляются в 13 городах, включают амбулаторное лечение, заместительную и детоксикационную терапию. Больницы для лечения наркозависимости и службы по уходу за детьми работают по всей Финляндии. Онлайн услуги доступны независимо от месторасположения. Все тексты на финском языке. www.a-klinikka.fi

PELUURI

Доступная помощь: поддержка по телефону и через чат, коррекционные программы, форумы и группы поддержки. Услуги предоставляются на финском, шведском и английском языках. www.peluuri.fi

Национальный кризисный центр - аварийный кризисный центр Финского общества психического здоровья оказывает экстренную помощь близким по телефону 01019 5202 (Пн-пт 9.00-6.00, сб 15.00-6.00, вс 15.00-22.00)

RIKU - Если вы стали жертвой финансового преступления или насилия, получить консультацию можно в службе поддержки по номеру телефона 02 031 6116. www.riku.fi

Самые часто задаваемые вопросы близких игрока

1. Как я могу поддержать и помочь человеку с зависимостью от азартных игр, если он сам не признает, что у него есть проблема?

Ответ: Спасибо за ваше желание помочь близкому человеку. Если вы уже обсуждали этот вопрос и игрок не признает своей проблемы, то самое главное для вас - это позаботиться о себе. Вы можете попытаться начать разговор с игроком попозже.

Вот несколько советов, которые помогут открыть игроку глаза на существующую проблему:

- Расскажите игроку, какую сложность вы видите в том, что он играет.
- Не оплачивайте долги игромана и не давайте ему денег. Погашение долгов не позволяет игроку столкнуться с последствиями игры, и это только усиливает проблему.
- Обеспечьте собственную экономическую безопасность. Если у вас общий бюджет, убедитесь, что арендная плата и счета оплачиваются вовремя.
- Позаботьтесь о себе. Помогайте в делах по мере своей возможности. Установите свои собственные границы и следуйте им.
- Знания и опыт в группе поддержки могут помочь игроку обнаружить наличие проблемы и необходимость ее решения. Например, предложите игроку посетить наш сайт и почитать статьи.
- Не поддерживайте нереальные мечты близкого человека о выигрыше, потому что эти мечты побуждают их играть, что делает перемены более трудными.

2. Я стараюсь спокойно поговорить об игре, но игрок нервничает и отказывается говорить об этом. Что я могу сделать?

Самое главное что вы можете сделать как близкий игрока – позаботиться о себе. Есть много причин, по которым игрок не хочет говорить об игре. Возможно, ему стыдно, или он отрицает существование проблемы, или думает, что это его личное дело, и хочет решить все самостоятельно.

Вот несколько способов помочь игроку:

- Дайте ему знать, что вы обеспокоены, что вам не все равно, и что вы готовы поддержать его в соответствии с вашими ресурсами.
- Поговорите о своих мыслях и чувствах в форме “я” (я так думаю, я так чувствую), избегайте обвинений.
- Постарайтесь договориться с ним о времени, когда сможете сконцентрироваться на разговоре о проблеме зависимости от азартных игр. Полезно будет создать правила для обсуждения. Если проблема постоянно обсуждается, это может привести к хождению по кругу и как следствие игрок может эмоционально закрыться. Стоит избегать разговоров об игре вне оговоренного времени и сосредоточиться на хороших вещах в ваших отношениях.
- Вы можете побудить игрока записывать свои мысли для себя на бумаге, написать вам письмо или написать на форум поддержки.
- Иногда нужна посторонняя помощь, чтобы поговорить и разобраться. Пары и семьи могут обратиться за помощью в муниципальные службы психиатрической помощи и службы, специализирующиеся на проблемах с азартными играми.
- Если игрок не хочет говорить об игре, вам следует сосредоточиться на собственном благополучии и устойчивости. Делайте то, что вам нравится, ищите друзей и людей, которые поддерживают вас, снимайте стресс, например, с помощью упражнений на расслабление, а также обращайтесь за помощью и поддержкой к группам поддержки или общественным службам.

3. Вылечится ли когда-нибудь мой супруг или мне нужно постоянно жить как на вулкане? Смогу ли я когда-нибудь снова доверять ему?

Вы размышляете над очень важным и актуальным вопросом, касающимся жизни игрока, борющегося с зависимостью от азартных игр. Бдительность и отсутствие уверенности - вполне понятные и всепоглощающие эмоции. Шансы на восстановление доверия есть при соблюдении двух условий: близкий окончательно оставляет азартные игры в прошлом и меняет свое поведение. Некоторые люди играют, чтобы убежать от трудной жизненной ситуации, своих чувств или решить другие проблемы. Игра может стать неактуальной, если жизненная ситуация изменится, появятся новые способы обработки эмоций и решения жизненных проблем.

- Пристрастившись к азартным играм, игрок может ощущать, что очарование от азартных игр и склонность к игре навсегда останутся с ним. Однако он может научиться жить повседневной жизнью, где зависимость не руководит его жизнью.
- Зависимому игроку можно научиться доверять, также как можно научиться доверять любому человеку, который изменился. Доверие к человеку основывается на том, что мы верим словам другого или его обещаниям, которые он нам дает.
- Жизнь без азартных игр включает в себя открытое и честное обучение нового образа жизни. Игрок учится распознавать ситуации, эмоции, мысли и действия, связанные с игрой.
- Близкие могут научиться распознавать, какие повседневные ситуации могут стимулировать идею и желание играть.

4. Мой супруг никак не может ограничить игру. Он обещал много раз прекратить играть, но я снова и снова ловлю его в процессе. Как можно решить эту проблему? Мне самой уже от этого плохо.

Очень хорошо, что вы ищете помощи. Важно, чтобы вы сосредоточились на собственном благополучии и делали то, что делает ваше самочувствие лучше: хорошо кушайте и спите, ищите людей, которые вас поддержат, и придумайте для себя какое-то приятное хобби. При необходимости также обращайтесь за помощью извне.

Вы сказали, что застали игрока за игрой, хотя он обещал прекратить, но начал играть снова. В азартных играх так часто бывает, что мотивация игрока меняется от ситуации к ситуации. Хорошая идея - помочь игроку предпринять конкретные действия, чтобы прекратить игру, когда у него есть желание измениться. Проблема зависимости от азартных игр не исчезает сама по себе, но требует конкретных действий и активной смены мыслей, взглядов и действий.

Самое главное-это понять, почему вы хотите перемен. Иногда бывает полезно поговорить с посторонним человеком о сложившейся ситуации. Как близкий игрока, вы также имеете право обращаться за помощью и поддержкой.

5. Мои близкий - игрок и он не платит обязательные платежи, и проигрывает все свои деньги. Как я могу вмешаться? Могу ли я запретить ему брать быстрые кредиты или установить снятие денег по счету напрямую с его банковского аккаунта или установить блок на веб казино?

Ситуация неприятная, и хорошо, что вы думаете о вариантах решения проблемы. Если ваш близкий способен самостоятельно управлять своими делами (он психически здоров, не находится под опекой, не несовершеннолетний и т. д.) – по закону он обладает правом выбора. Это означает, что установить запрет на быстрые кредиты, оплату счетов по подписке, или ограничения на его компьютере можно только с его согласия.

- Расскажите игроку, какие конкретные проблемы вызывает его игромания. Также скажите ему, что вы беспокоитесь и хотите помочь ему научиться контролировать его игровой процесс. Стоит рассказать о различных службах поддержки и выразить свою готовность поддержать его в желании обратиться за помощью.
- Проблемы с игровой зависимостью решаются в А-клиниках и муниципальных службах психиатрической помощи. Вы можете забронировать время для игрока или вы можете пойти на прием вместе. Если игрок не хочет обращаться за помощью, вы можете обратиться за поддержкой для себя: услуги предназначены как для игроков, так и для их близких. Вы также можете записаться на прием семейной терапии.
- Если близкий играет на вашем компьютере, вы можете установить блокировку, которая эффективно блокирует доступ к игровым сайтам. Если вы хотите установить блокировку на устройстве, которое принадлежит другому человеку, то необходимо его разрешение.

- Вместе вы также можете принять решение о добровольном запрете на кредит. Ваш собственный кредитный запрет означает, что игрок может получить долг только с сертификатом, который находится в вашем распоряжении.
- Самый эффективный способ контролировать денежные вопросы - это переводить деньги в день прихода зарплаты или другого дохода на счет человека, у которого нет проблем с зависимостью от азартных игр.
- Если чувствуете, что ваш близкий человек не может позаботиться о себе или о своих финансах, вы можете обратиться в местный суд. На основании заявления или уведомления местный ЗАГС запросит дополнительную информацию у лечащего врача, медицинских работников и органов социальных служб относительно того, нуждается ли человек в помощнике, который сможет решать его финансовые дела. С этим лицом и с самим уведомителем также будут проведены консультации. Более подробную информацию о методах контроля финансов можно запросить в местном ЗАГСе.



Вдохновляющие цитаты из историй:

"Я научилась жить за счет собственных сил. Я дала понять себе и своему супругу, чего я хочу и на что надеюсь. Я узнала о себе много нового. Я научилась придерживаться установленных мною ограничений, например, больше не занимать деньги. Наслаждаться мелочами жизни. Я искала информацию об игровой зависимости. Искала себя, надежду и силы. Я благодарна за поддержку, которую я получила от инструкторов, как игроков, так и их близких. Я учусь жить вместе с игроком, и я благодарна за то, что в жизни моего супруга произошли большие изменения, и он сам обрел поддержку. Сегодня мы можем вместе обсуждать игровую зависимость и при этом расти как отдельные личности". – Мерья, жена игромана

"Сейчас мой сын живет в собственной квартире и имеет попечителя. Он учится брать на себя ответственность, а я учусь снимать с себя ответственность. Будущее выглядит светлым. У меня пока нету доверия, и я не могу сказать, смогу ли когда-нибудь ему доверять. Однако я не могу проживать остаток своей жизни, задаваясь вопросом, когда он снова меня обманет. Над этим моментом у меня достаточно работы. Я хочу быть частью его жизни, и я хочу, чтобы он был частью моей жизни. Люблю его и горжусь им. За свою молодую жизнь он многое пережил и выжил. Я верю и доверяю моему сыну его жизни. Хочу поддерживать его и быть настоящей любящей матерью". – Тарья, мама игромана

"Оглядываясь назад, могу сказать, что научилась немного мечтать. Теперь я могу наслаждаться тем, что дает жизнь – здесь и сейчас. Если бы я могла изменить прошлое, я бы делала некоторые вещи более нежно, с любовью и больше присутствовала бы в настоящем. Я оставляла бы одежду в шкафу в беспорядке, не вытирала бы хлебные крошки и устанавливала более гибкие границы для своего ребенка. Когда я думаю о том, что я потеряла, мне кажется, что я потеряла радость жизни. В те годы я была всего лишь грудой высохшей оболочки меня. Проблемы, которые мы пережили вместе, укрепили наши отношения и научили нас лучше узнавать себя и друг друга. Мы также ценим то, что нам удалось пережить. Но у меня как у близкого человека, все еще есть право спросить: «Ты снова играл?»" – Лаура, супруга игрока



"Пришло время сосредоточиваться на себе. Иногда наступает моя очередь быть слабой и признаваться себе в усталости. Однако я пообещала мужу быть с ним и поддерживать его. Больше я ничего не могу сделать, да и не нужно. Я надеюсь, что через несколько лет смогу сказать: "Два старых дерева смотрят в сторону весны. Они стоят раздельно, но время соединило их корни". – Элла Мария, жена игрока

"Самое главное для меня – это то, что теперь у меня есть собственная личность. Я знаю, кто я и что мне нравится. Я также знаю, что мне не нравится и с чем я не хочу мириться в своих отношениях. У меня прекрасное хобби, отличные друзья и замечательный партнер. Я учусь в секторе, о котором давно мечтала и планирую подать на степень доктора после окончания учебы на мастера. Моя жизнь быть может и не идеальна, но она хороша впервые за долгое время, и я твердо верю, что восьмилетняя маленькая девочка, пинающая клумбу, или подросток, принимающий обезболивающие таблетки, должны гордиться той женщиной, которую я сама вырастила". – Пинья, дочь игрока

"Не смотря на весь ужас, игровая зависимость моего мужа открыла новые двери и изменила мой взгляд на жизнь. Было важно осознать, что собственная ситуация не так безнадежна, как может казаться. К концу года я осуществила свою давнюю мечту о собственной квартире. Для собственной финансовой безопасности я взяла ипотеку на свое имя. Возможно, когда-нибудь мы сможем рассмотреть совместное погашение по ипотечному кредиту, но только тогда, когда ситуация выровняется и придет время. Истории восстановления, которые я слышала и читала, вселяют надежду на лучшее будущее, даже в трудных ситуациях. Я не думаю, что доверие когда-либо полностью восстановится, но день ото дня оно укрепляется, а будущее уже не выглядит таким страшным." – Элина, супруга игрока

Больше вдохновляющих историй читайте на сайте
<https://www.mapeli.fi/blog/categories/history31>



**Никогда не поздно попросить о помощи
Мы здесь, чтобы помочь!**

Бесплатные консультации на русском языке
при проблемах с азартными играми
игроков и их близких.

Телефонная линия доверия

+358 46 658 4406

С понедельника по пятницу 10.00-15.00
(также через WhatsApp)

Анонимный чат на сайте

www.mapeli.fi

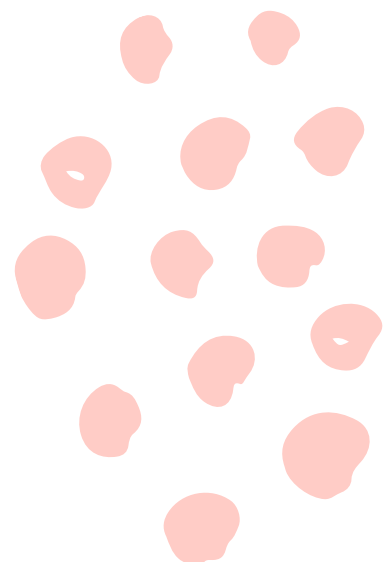
По понедельникам и четвергам 09.00-16.00

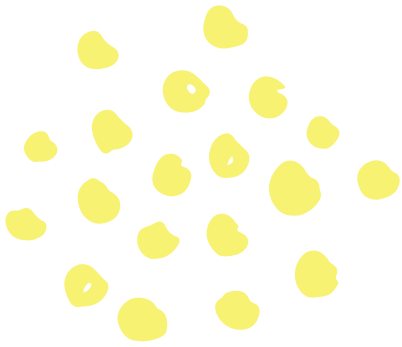


mapeli.fi



Mapeli -hanke





«Азартные игры: путеводитель для близких игрока»

Справочник создан для помощи близким азартных игроков среди русскоязычных, живущих в Финляндии. Данный справочник будет полезен тем, кого беспокоит пристрастие их близких к азартной игре. Информацию можно использовать для самопомощи.

