



# KIMONDHATÓ.?!



Számítógép  
Játékgép  
Szerencsejáték

# Miért játszunk?

Mert vágyunk a kikapcsolódásra, a szabadságra, az öröme, az izgalomra, az alkotásra, a teremtésre...

„A játék, maga a szabadság, az ember lényege (Homo ludens). A játék értelme és tartalma önmagában van.”

„A játék szabad, önkéntes cselekedet vagy elfoglaltság, mely térben és időben meghatározott, de szabadon választott, ugyanakkor kötelező szabályokkal bír. A játék célja maga a játék. Izgalom és örömmézzel tölt el, és a szokásos, mindennapi élethez képest a másként létezés tudatát adja.” (Huizinga)



## Élni? Visszaélni?

Mégis miért készült ez a kiadvány? Mert a játékkal mint az élet nélkülözhetetlen kellékével nemcsak élni, hanem visszaélni is lehet. Ezért a következő oldalakon a számítógépes, internetes játékok és a szerencsejátékok jellemzőivel és kockázataival foglalkozunk. Már kockázat szavunk is a játékból ered!

### Szülőknek, hozzátartozóknak, nevelőknek...

- ✓ akik gondban vannak, mert úgy látják, hogy gyermekük, hozzátartozójuk veszélyben van, vagy lesz,
- ✓ akik még nem hiszik el, hogy nagy a baj,
- ✓ akik szeretnék érteni az összefüggéseket,
- ✓ akik szeretnék látni saját szerepüket,
- ✓ akiknek gyermekük, hozzátartozójuk függővé vált a játéktól, az internettől, a médiumoktól,
- ✓ akik már sok mindent megpróbáltak,
- ✓ akik tehetetlennek érzik magukat,
- ✓ akik segíteni szeretnének.

**AZOKNAK AKIK SEGÍTSÉGET REMÉLNEK.**

**Ahogy játszunk, amit játszunk, és ahogyan az egész játékjelenséggel kapcsolatban állást foglalunk, az társadalmunkat tükrözi vissza.**

# A gép varázsa

## Túl sok idő a képernyő előtt?

Amikor a számítógépes játékok varázsa nyugtalanítóvá válik. A gyerekek és a fiatalok életében különböző hosszúságú időszakok léteznek, amikor meglehetősen sok időt töltenek el számítógépes játékokkal, különösen online játékokkal. Emiatt még nem kell aggódni. A gyermekek és fiatalok többsége kevesebbet, ritkábban játszik, így elegendő idő marad többi elfoglaltságukra is. Néhányan átmenetileg minden érdeklődésüket elveszítik a számítógépes játék iránt.

Jó néhány szülő találkozik a sok időt rabló számítógépes játékok okozta problémákkal. Ezek főleg a gyermek nevelésével és tanulásával kapcsolatban jelentkeznek.

Különösen veszélyeztetettek azok a játékosok, akik a játékkal kapcsolatos viselkedésük miatt már képtelenek kontrollálni társadalmi feladataikat.

Ők a számítógépes játékfüggők.

Az alábbi anyagokban a szülők és a nevelők információt, segítséget, tanácsot kaphatnak gyermekeik és a játék kérdéskörében. Média és nevelés, kontrollált és problémás számítógép-használat, játékfüggőség, médiafüggőség.

1. **Aggódik Ön azért, mert gyermeke naponta több órát játszik a számítógépen?**
2. **Számítógép-függőség: van ilyen egyáltalán? A média függővé tehet?**
3. **Mi teszi a számítógépes játékokat olyan vonzóvá? Mely játékokkal töltenek el szívesebben több időt a játékosok?**
4. **Mi a jelentősége az online közösségnek (klánoknak és céheknek), a számítógépes játékosok számára?**
5. **Problémát jelent-e, ha egy gyermek gyakran játszik erőszakos játékokkal?**
6. **Hogyan alakíthatjuk ki úgy a mindennapjainkat, hogy a túlzott számítógép-használat veszélye elkerülhető legyen?**
7. **Melyek a médiafüggőség tünetei?**
8. **Mit ne tegyek, ha a gyermekemen, a számítógép-függőség jeleit észlelem, ill. ha komoly gondokat okoz a médiahasználata?**
9. **Hogyan segíthetek gyermekemnek, ha komoly problémái vannak a médiahasználattal?**

**A túlzásba vitt jó dolog, rossz dolog.**





# Túl sok idő a képernyő előtt?

## 1. Aggódik Ön azért, mert gyermeke naponta több órát játszik a számítógépen?

Sok gyermeknél és serdülőnél léteznek különböző hosszúságú szakaszok, amikor egyes médiák fontos helyet foglalnak el az életükben.

Amikor a fiatalok egy új (online) számítógépes játékot fedeznek fel, vagy csatlakoznak egy internetes klánhoz (online játékban együtt játszó csapat), általában sok időt töltenek el a számítógépes játékkal.

Nem kell aggódni amiatt, ha a számítógépes játék vagy az online kapcsolat egy bizonyos életszakaszban nagy jelentőséget kap, ha közben:

- a társadalmi kapcsolatok továbbra is fennállnak,
- a baráti kapcsolatok a valódi életben, (Real Life a számítógépen kívül) megmaradnak,
- az egyéb hobbik, sportolás, zenélés, stb. nem maradnak abba,
- az iskolai teljesítmény sem romlik a számítógép, internet, tv miatt.

De ha még nincs is ok aggodalomra, akkor is nagyon fontos, hogy megbeszéljék a gyerekekkel a médiafogyasztás szokásait, feltételeit, és azt is, mi történik az iskolában. A szülők kínáljanak és támogassanak egyéb szabadidős, sport, kulturális lehetőségeket is.

A fiatalok által megélt kudarcok, sikertelenségek, önértékelési problémák miatt kaphatnak a számítógépes játékok túl nagy szerepet az életükben. Az élet egyéb területein hiányzó elismerés pótlására, helyettesítésére jó alkalmat ad a számítógépes játékokkal eltöltött rengeteg idő.

Minél inkább elhanyagolódnak az otthoni és az otthonon kívüli kapcsolatok és kötelességek, annál inkább igénylik, hogy valahonnan máshonnan, kívülről találjanak támogatást.



## 2. Számítógép-függőség: van ilyen egyáltalán? A média függővé tehet?

• Vannak olyan számítógépes játékosok, akik életük különböző szakaszaiban kontrolláltan bár, de meglehetősen sok időt áldoznak arra, hogy a számítógépes játékokkal sikereket érjenek el, és ez számukra gondot nem okoz.

• Mások túl sok időt töltenek el a képernyő előtt, s ha ez az időszak nagyon sokáig tart, akkor emiatt sok más lehetőséget és élettapasztalatot szalasztanak el. Néha ez számukra is problémát okoz.

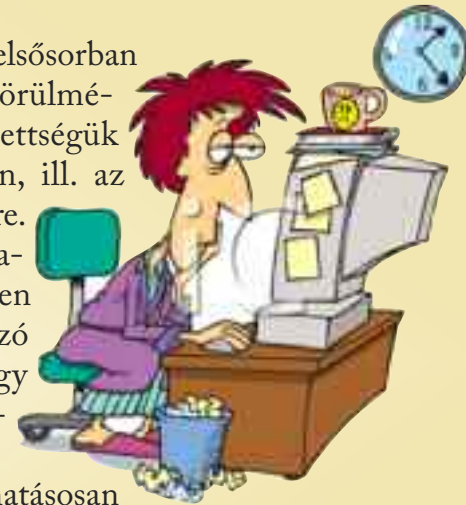
• Vannak olyan extrém esetek, amikor a játékos már nem képes a játékkal kapcsolatos viselkedését kontrollálni, és ez már társadalmi kapcsolatait is veszélyezteti.

Minél tovább és sikeresebben játszhat a számítógépen, annál távolabb kerül a családjától, annál inkább feladja baráti kapcsolatait, esetleg már iskolába vagy dolgozni sem jár rendszeresen. *(Ld. Mégis hány élete van 12. old.)*

A viselkedéses szenvedélybetegségeknel (ilyen például a számítógépes játékfüggőség is) több, a szerfüggőséghez hasonló tünettel találkozhatunk.

Bár a számítógépes játékokban vannak olyan játékelemek, amelyek elősegíthetik a függőség kialakítását, a viselkedéses szenvedélybetegség fő oka mégsem a számítógépes játék.

A szenvedélybetegségéhez vezető út okai elsősorban az érintettek pszichológiai és szociális körülményeiből adódnak. Ezek az okok összetettségük miatt nem mutathatók ki kizárólagosan, ill. az előfordulásuk nem jelezhető pontosan előre. Bebizonyították, hogy a játék, ill. a médiahasználat az érintettek részére kifejezetten stresszcsökkentő, hangulatjavító, jutalmazó szereppel bír. A játék egyik funkciója, hogy az érintett játékosok életüket elviselhetőnek érezzék.



Megtanulják, hogy a játékkal gyorsan és hatásosan képesek szabályozni és elnyomni frusztráltságukat, bizonytalanságukat, félelmeiket. Egyéb stresszkezelési megoldásokat, módszereket egyre kevésbé alkalmaznak vagy sajátítanak el.

Különösen veszélyeztetettek azok a gyermekek és fiatalok, akik az iskolában vagy a munkahelyen, ill. társas kapcsolataikban kevés sikert élnek meg. Például az osztályban nem fogadják be, kívülállóként kezelik, esetleg terrorizálják őket. Kevés lehetőségük adódik arra, hogy egyéb tevékenységben, hobbiban sikerélményt találhassanak.

Ezek a gyermekek és fiatalok a számítógépes játékokat az egyéb sikerek helyettesítésére fogják használni.

Kérdéseiket, észrevételeiket várjuk az  
(1) 201-1045, (1)355-0337-es telefonon  
vagy emailben: [segits@kimondhato.hu](mailto:segits@kimondhato.hu)  
[www.kimondhato.hu](http://www.kimondhato.hu)





Hendel Rebeka 11 éves rajza

A játékfüggőség okaként vagy következményeként sok érintettnél találunk egyéb mentális zavarokat, például depressziót. Nemcsak a számítógépes játékokat, hanem más médiumokat, például a televíziót és az internetet is lehet káros mértékben használni.

### 3. Mi teszi a számítógépes játékokat olyan vonzóvá? Mely játékokkal játszanak legszívesebben?

Aki egy számítógépes játékban egyszer ügyesen legyőzte az első nehézségeket, és rájött, hogyan lehet eredményesen kezelni a játékot, gyakran időtlenül belefeledkeznek a feszültség és a siker váltakozó folyamába.

Ami a kontrollálatlan játékosok számára csupán rövid kirándulást jelent a virtuális világ vonzásába, az mások számára veszélyes kísértés lehet.

A legnagyobb vonzóerejük azoknak a játékoknak van amelyekkel az interneten keresztül másokkal is lehet játszani (online játékok).

Azáltal, hogy valaki valódi emberként a virtuális világban, mint virtuális személy tartózkodhat, nemcsak a társadalmi valóság bizonyos látszatát kelti, hanem ezen túl ez a történéseknek is mindig új és egyedülálló lendületet ad. Ráadásul a központi számítógép (szerver) ahol sok online játék fut, sokkal jobb virtuális játékteret nyújt, mint az otthoni számítógép.

A játékosok gondolatait akkor is foglalkoztatja a virtuális világ, az abban való jelenlét vágya, amikor nincsenek az interneten (offline). Egy új, az érzékek szintjén létező világban mozogni sok játékos számára elbűvölő élményt jelent. Az interneten könnyen elérhető ún. **Jump'n Run játékokkal**, vagy társasjátékokkal is rengeteg időt lehet eltölteni a legmagasabb pontszámok megszerzéséért.

Az **internetes stratégiai játékok**, ill. az építkezős stratégiai játékok lemondanak ugyan a játéktörténekek aprólékos vizuális ábrázolásáról, mégis meglehetősen időigényesek.

Miután a támadások és az egyéb játékesemények akkor is folynak, amikor a játékos nincs az interneten, „offline” is foglalkoztatja a játékost.



Az online akció és online sportjátékokkal, mindenekelőtt a lövöldözős típusúakkal, mint pl. a Counter Strike (**RPG**), nagyon gyakran töltenek el a játékosok sok időt. Különösen igaz ez akkor, ha a játékos számára komoly érzelmi jelentősége van annak, hogy csapata, klánja tagjaként bizonyítani tudjon a versenyben (ld. 4. pont).

A legtöbb játékos a legnagyobb problémát okozó számítógépes játékokat, az ún. „online szerepjátékokat” (pl. a „World of Warcraft”) játssza.

Ez az „**MMORPG**” (Massively Multi-player Online Role-Playing Game, nagyon sok szereplős online szerepjáték) több olyan vonzó játékelemet tartalmaz, amely a felhasználó



játékost hosszú órákra a monitor elé szögezi. A játékokban kialakított jutalmazási rendszer is a hosszú játékidőt hivatott biztosítani. A vonzó virtuális játék-környezet, az egyéni karakter játékos által való kialakításának számtalan lehetősége, valamint a többi játékosal való együttműködés kalandja komoly csábítást jelentenek.



**Ezek a játékok lehetővé teszik, hogy a játékos a hétköznapi világot elhagyja, kizárja úgy, hogy közben egy fantasztikus fantáziavilágban hősnek, győztesnek érezhesse magát.**

Kiadja: Magyar Máltai Szeretetszolgálat Budapesti Központ  
Felelős kiadó: Győri Dani Lajos  
Szerkesztés, tördelés: Frankó András  
Lektorálta: Kály-Kullai Károly és Laczkó Katalin  
Nyomdai munkák: CORBIS DIGITAL [www.corbis-digital.hu](http://www.corbis-digital.hu)  
A kiadvány megjelenését a Szociális és Munkaügyi Minisztérium támogatta



#### 4. Mi a jelentőségük az online közösségeknek (klánoknak és céheknek) a számítógépes játékosok szempontjából?

Az online játékok lehetővé teszik, hogy ne csak a PC-k virtuális intelligenciájával lehessen játszani, hanem az interneten keresztül barátokkal, vagy a világ bármely táján élő addig ismeretlen emberekkel is.



Ez a kommunikáció sok szempontból előnyt jelenthet. A közös érdeklődés a barátságokat sokkal érdekesebbé teheti. A csoporttagság utat nyithat az interneten való közös megjelenésre, LAN-partik (egy helyszínen hálózatba kötött számítógépes játék, együtt-

lét, evés, ivás, szórakozás) szervezésére, vagy más rendezvényeken való közös programokhoz, ami által új készségek is elsajátíthatók.

Miután ezek az alkalmak lehetőséget nyújtanak saját maguk és kapcsolat-teremtő készségeik fejlesztésére az online közösségek és az online barátságok a fiatalok számára nagy jelentőséggel bírnak.

De mindennek megvannak a veszélyei is:

a. Még ha az online barátságok a fenti előnyökkel járnak is: nem helyettesíthetik a közvetlen társadalmi érintkezést, a valódi életet! A legtöbb fiatal tisztában van ezzel. De éppen azok a fiatalok vannak veszélyben, akiknek a valós életben nehézségeik adódnak társadalmi kapcsolataikban, például mert magányosak, kívülállók,

**Figyelmeztető jelnek kell tekinteni, ha az internetes „baráti” kapcsolatok javára az igazi barátok elmaradnak!**

vagy esetleg terrorizálják őket. Zavaros online barátságokra cserélik a valódi barátságokat, valós kapcsolataikat pedig elhanyagolják, leépítik.

b. Annak érdekében, hogy az online lövöldözős, akció és sportjátékokat együtt játsszák, „klánoknak” nevezett online-csapatokat alkotnak a többi klán ellen, hogy így együtt győzhessenek a versenyben.

Az online szerepjátékokban (MMORPG) ezeket a közösségeket céheknek is hívják. A céhekben és a klánokban a tagok (többé-kevésbé) kölcsönösen egymásra vannak utalva. Ez pedig nyomást gyakorol a tagokra, hogy bizonyos időben illetve időnként meg kell jelenniük az interneten a közös játék miatt.

Ugyanakkor az egyes klántagok maguktól is komolyan motiváltak arra, hogy

minél gyakoribb játékkal bizonyítsák a klánhoz, a közösséghez való tartozásukat. A klánoknak az egyes fiatalok játékviselkedésére való káros befolyása nemcsak attól függ, hogy az illető milyen gyakran kész a játékra, hanem attól is, hogy milyen mértékben rendeli magát alá a csoport nyomásának, illetve, hogy milyen jelentőséggel bír számára a virtuális közösség elismerése.

Fontos persze az is, hogy milyen klánhoz csatlakozott a játékos. Vannak olyan online közösségek, ahol alig vagy egyáltalán nem nehezedik csoportnyomás a játékosokra, ahol elfogadható, meghatározott időben találkozhatnak az interneten. Más törekvő, nagyraavagyó közösségek jelentős internetes jelenlétet követelnek tagjaiktól.

#### 5. Problémát jelent-e, ha egy gyermek gyakran játszik erőszakos játékokkal?

Sokat vitatkoznak és különféle álláspontokat ütköztetnek abban a kérdésben, hogy milyen kapcsolat van az erőszakos játékok használata és az erőszakos, vagy a jogilag büntetendő viselkedés között. Az erőszakos média (játék, film) gyakori használata a gyermekek és serdülők fejlődésére veszélyt jelent.

##### Ki mit tehet?

Túl egyszerű lenne a szülőket tenni felelőssé, vagy felmenteni őket.

A média önmagában nem vált ki erőszakos viselkedést. De a jelenlegi kutatások kimutatják az összefüggést az erőszakos számítógépes játékok használata és az agresszív személyiség kialakulása között. Idővel összeadódnak a különböző erősségekben és időben előforduló erőszakos hatások, amelyek a nagyszámú játékkalkalmak alatt érik a játékost. Így

állandósítják a játékos agresszív, torzult gondolkodásmódját és érzéseit. Ez pedig kedvez az agresszív magatartás kialakulásának, egyúttal csökkenti az együttérző emberi, társas viselkedést. Az erőszakos számítógépes játékok használata különösen azoknál a fiataloknál okoz agresszív viselkedést, és alakít ki ennek megfelelő szemé-



Counter Strike fegyverbolt



lyiségjegyeket, akik környezetében előfordul erőszakos magatartás. A játék gyakorisága és a számítógépes játékok erőszakossága elősegítik az agresszivitás kialakulását.

Pedagógiai szempontból a gyermekek vagy fiatalok játéka iránt való szülői érdeklődés, és az arról való, NEM LEÉRTÉKELŐ kommunikáció sikeres lehet a számítógépes játékok használata következtében előforduló problémák csökkentésében. Néhány játéknál, mint például a „Counter Strike”-nál a játék középpontjában a csapatösszefogás és a sportszerű küzdelem áll megdöbbenően valóságghú fegyverzettel és harci cselekményekkel. Más játékok központi része a horror és az aprólékosan bemutatott gyilkolás.

Ahhoz, hogy a fiatalok hozzáállását megértsük, fontos figyelembe vennünk

### A gyermekek elsősorban a szülői példából tanulnak.

ezeket a jelentős különbségeket.

### 6. Hogyan alakíthatjuk ki úgy a családi élet mindennapjait, hogy a túlzott számítógéphasználat veszélye elkerülhető legyen?

Amikor a fiatalok túlzott médiafogyasztása kerül a figyelem középpontjába, gyakran elfelejtjük, hogy a felnőtteknek is, kortól függetlenül nehezükre esik kedvenc tévéjükről, számítógépükről napokig lemondani.

A gyermekek elsősorban a szülői példából tanulnak. Ezért nagyon jó lenne a fejlődésük szempontjából, ha a szülők is csak alkalmasszerűen, és nem válogatás nélkül, állandóan néznék kedvenc monitorjaikat.

### A jó példa mellett fontos a számítógép, tv-használatra vonatkozóan:

- ✓ mikor, mit, meddig: világos, reális korlátok, szabályok (ellenőrizze!),
- ✓ az iskolai és szabadidős kötelezettségekhez alkalmazkodó játékidő beosztás a hét különböző napjainak megfelelően,
- ✓ kezdetben közös számítógéphasználat,
- ✓ koruknak megfelelő, és időben történő segítség, iránymutatás,
- ✓ **a gyerekszobában ne legyen saját tv, számítógép** (ellenkező esetben nem tudjuk a szabályokat betartatni),
- ✓ előre, közösen egyeztetett időbeni korlátok és szabályok, melyekkel **mindkét szülő egyetért és következetesen betart ill. betarttat.**



## NE LEÉRTÉKELŐEN kommunikáljunk

elveszítheti az addig megszerzett eredményét. A játékidő ilyen drasztikus korlátozása nagyon negatív tapasztalattal párosul.

Könnyebben elkerülhetők a játékidő korlátozásából adódó problémák és veszekedések, és jobban megérthető a játék jelentősége gyermeke számára, ha Ön legalább olykor-olykor engedi, hogy az éppen aktuális játékot megmutassa Önnek gyermeke. Próbálja megérezni, beleképzelni magát abba, ami gyermekét elvarázsolja. Hogy ne kerüljön sor a túlzott médiahasználatra (vagy ha már megtörtént, akkor is), támogatnia kell a médián kívüli szabadidős elfoglaltságokat gyermeke számára. A friss levegő és a mozgás éppen olyan fontos a gyermek fejlődése szempontjából, mint a zenei és a kreatív tevékenységek, vagy a családi és kortársi közös játékok.

### 7. Melyek a médiafüggőség tünetei?

A számítógépes játékosoknál, akik függőségük miatt terápiás kezelésen vettek részt a következő tünetek voltak megfigyelhetők:

- a játékidő/médiahasználat egyre nő,
  - növekvő fáradtság, alváshiány,
  - családi, baráti, társas aktivitás csökkenése,
  - egyéb szabadidős tevékenységek ritkulása, hobbik elhanyagolása,
  - sűrűsödő problémák az iskolában/munkahelyen, a feladatok elhanyagolása, a teljesítmény, romlása, hiányzások, késések
  - az agresszivitás, a depresszió vagy fásultság növekedése, elsősorban akkor, ha akadályozva vannak a médiahasználatban
  - nyugtalanság, ha a számítógépes játék/média nem használható,
  - törekvés a kevesebb játékra, továbbra is sikertelenül.
8. **Mit ne tegyek, ha gyermekemen, a számítógép-függőség jeleit észlelem?**
- Kerülje a hirtelen radikális intézkedéseket annak ellenére, hogy nagy a kísértés a számítógépes játék teljes betiltására, és a számítógép lakásból való azonnali eltávolítására.
  - Egy ilyen intézkedés agresszív reakciókat válthat ki a gyermekből, és a számítógép megvonása előidézheti egy másik lappangó probléma megjelenését.
  - Az ilyen tiltások nem szolgálják sem a gyermek médiahasználattal kapcsolatos problémáinak belátását, sem fejlődését, sem viselkedésének megváltozását.
  - A változáshoz kétségtelenül szükséges a probléma elismerése. A játékosnak szembe kell néznie médiahasználatának negatív következményeivel.
  - Ne mentegesse őt, ne tagadja le a problémákat!
  - Ne támogassa gyermekét azzal, hogy helyette aggodalmaskodik!



# Mégis hány élete van?

*Az alábbi beszélgetésben egy 19 éves fiú mondja el mit élt meg a számítógépes játékokkal kapcsolatban.*

**Mit csináltak Ön szerint a szülei jól a számítógéppel, játékkal kapcsolatban?**

A normális szülő nem engedi meg a kisgyerekeinek, hogy horror, - vagy brutális filmeket nézzen. Nálam azt sem engedték sokáig, hogy ilyesmivel játsszam. Nem veték meg azt a játékot, amit rossznak tartottak.

**Miért nem?**

Biztosan a lelkivilágomat őrizték. Igazából a lövöldözős filmeket sem engedték. A 8 órákor kezdődő filmeket sem nézhettem.

**Számítógép ekkor még nincs is?**

De van. Csak egyszerű, ártatlan „máskálós” játékokkal játszottam 6-7 évesen, a békának meg kell ennie a legyeket, s át kell kelnem az autók között, hogy meg ne haljak.

**Mikor kezdődött a komolyabb játék?**

Hatodikban kezdtem. Foci, autós játék, versenyeztünk. Gondolkodós játékok, de azért már ott is meg kellett semmisíteni, meg kellett gyilkolni az ellenfelet. Aztán jött a Doom, de azzal nem bírtam játszani, mert riasztottak a benne lévő szörnyek. Nekem ijesztő volt, mert úgy nőttem

fel, hogy semmi ilyesmit nem láttam. Aztán jött a Delta Force Black Hawk Down. Azt akkor még single-ben (egyedül a gép ellen) játszottam, még nem volt akkor nálunk internet. De amint lett, és így lehetett multiban (amikor több játékos játszik együtt, többen teljesítik a küldetéseket), arra azonnal rákattantunk

**Miért jobb multiban?**

Emberekkel játszunk. Kialakulnak kapcsolatok, úgynevezett klánok.



Összetartunk, kapcsolatokat építünk, versenyzünk, ki a jobb. Valamilyen szinten új embereket ismerünk meg chat-en vagy skype-on, néha-néha élőben is találkozunk.

De ez csak később alakult ki, 12-13 évesen még ez nem számított. Emlékszem, akkor még sokszor „sírtam”, hogy a másik csal, így nem tudtam elég sikeres lenni.

**Komolyan kell venni a játékot?**

Mindenképpen komolyan kell venni. Egy hobbi. De több. Vannak, akik meg tudnak élni belőle. Mások csak egy életszakaszban játszanak, aztán kiszállnak belőle, túllesznek rajta, mint a tinédzserkoron. Vannak, akik benne maradnak, akik megengedhetik maguknak.

**Mi történt volna, ha korlátozták volna szülei a játékot, ha nem játsz-**

**hatott volna annyit, amennyi kellett az előrelépéshez, csak mondjuk egy vagy másfél órát?**

Persze idő kell ahhoz, hogy tovább lehessen jutni. A szüleim nem is tudtak korlátozni.

**Hányan játszottak az osztályában?**

Nagyon sokan. Talán mindenki. De olyan aktívan, mint én, talán senki. Lányok is, ők a Sims-szel. Vannak lányok, akik játszanak a WoW-val, lehet akár 30% is a női játékosok száma.

**Rá lehet kattanni a karakterre?**

A karakter én vagyok. Aki ügyesebb, az gyorsabban jut előre. Például, ha van barátunk, aki már előrébb tart, akkor ő húz, támogat, segít a küldetésben. Nem szabad egyedül elkezdni, mert akkor nagyon nehéz. Mindenképpen barátokkal érdemes elkezdni.

**Mennyi időt töltött el körülbelül játékkal?**

Ha csak átlag napi 3 órát számolunk, ami hetedikes korom óta reális, akkor

**Apróhírdetés:**

Ragnaros Alli oldalon eladó 40.000 gold egyben vagy külön 900Ft/1000g  
www.apronet.hu

6 év alatt összesen 5400 órát játszottam. (Olyan, mintha 225 napot, azaz hét és fél hónapot megállás nélkül játszott volna.)

**Mennyit játszott eddig legtovább egyhuzamban?**

Az akkor volt, amikor elmentem a haverhoz, akkor 18-19 órát játszottunk egyfolytában, de van, aki 36 órát is bír.

**A mai napról visszanezve, mit csinálna másképp?**

Bár megismertem néhány embert, de tudnék nélkülük élni. Elveszítettem 4-5 évet a

tinédzserkoromból, és a tanulás rovására ment.

**Olyan komolyan mondja ezt. Szerintem senki sem fogja elbinni, aki olvassa.**

Igen? Nem érdekel. 19 évesen megbuktam 6 tárgyból, kihagytam egy évet. Mondhatom, hogy egy kicsit elb...tam? Nincsenek normális baráti kapcsolataim. Semmilyen barátnői kapcsolatom nincs, amit marhára bánok, és baromira visszahúzódó vagyok. Az lettem. Nincsenek emberi kapcsolataim. Vannak, de nincs olyan barátom, akit felhívhatnék bármikor. Elszúrtam 5 évet a tinédzserkoromból, ami állítólag a legszebb kor. A felnőttek mondják. És abba hagytam a kosárlabdát, ez is ennek a számlájára írható. Abba-

**A legnagyobb veszteség az elvesztegetett idő, ami benne van ebben a játékban, ami horribilis szám. Azt sajnálom a legjobban.**

folytatás a 16. oldalon



# A szerencsejáték-függőség és a felépülés folyamata

Új életút





hagytam a tanulást egy évre. Ha ezt nem tettem volna, akkor most végzős lennék, és normálisan mennék jövőre egyetemre, most meg esti suliba járok hetente háromszor, és azt is nagyon nehéz volt újrakezdeni. Segítő szakember segítségével. Lehet, akár, hogy most melózni is fogok mellette. Nincs más, nem tudok mit csinálni. De a legnagyobb veszteség az elvesztegetett idő, ami benne van ebben a játékban, ami horribilis szám. Azt sajnálom a legjobban.



**Van eszköze a szülőknek? Tehetnek valamit az ellen, hogy idejussanak a gyermekeik?**

Letiltani a gépről, két órát engedélyezni. Beláttatni vele, hogy nem lehet a végtelenségig játszani. Hogy nem szabad a játékért mindent feláldozni. Persze függ a gyerek személyiségétől is. Hogy bele akar-e menni komolyabban a játékba. Sikeres-e, van-e önbizalma?

**Mit csináljon a gyerek?**

Muszáj helyette mást, inkább a tanulást előtérbe helyezni. Mint egy prémium. Megcsináltad rendesen? Akkor lehet játszani, de csak eddig és eddig.

Nem szabad olyan játékot venni, aminek ilyen hatása van, hogy egyszerűen behúz.

**Ezeket a játékokat valaki megveszi a gyerekeknek!**

**Magát mi húzta be?**

A társak. A multiplayer (több játékos egymást támogatva), az valami borzalmas. Hogy megismerjék az embert, hogy mekkora fantasy-rajongó, hogy milyen jó. De vannak olyan emberek, akik tényleg csak annyit játszanak, amennyit kell, és normálisan élnek mellette. Úgy működik náluk, mint egy hobbi, kikapcsolódásként csupán.

**Hogyan lehet leállni, kiszállni a játékból?**

Valamit csinálni kell helyette. Kell valamit keresni. Barátokat találni. Lemondani a játékot, nem előfizetni. **Ismer olyanokat, akik kiszálltak belőle?**

Igen, persze vannak nagyon sokan.

**Mit csinálnak helyette?**

Élik az életüket, barátok, barátnőzés, edzés, tanulás. Ha nem lett volna a sérülésem, akkor valószínűleg én is ezt tenném, de kellett az a fizikai és lelki megingás, ami behúzott.

**Most a kirándulás a Mátrában az életről szolt, mégis fanyalgott. Pedig szép lehetett az erdő.**

Beütöm a Google-be, és szebb.

*Az interjú hosszabb változata a*

**[www.kimondhato.hu](http://www.kimondhato.hu)**

*oldalon olvasható.*

## 9. Hogyan segíthetek gyermekemnek, ha komoly problémái vannak a médiahasználattal?

Ha gyermeke egyre inkább elmerül a virtuális világban, akkor szükségszerű, hogy beszélgesen vele. Ehhez nagyon fontos, hogy megértse, mi az, ami éppen a legjobban foglalkoztatja. Engedje, hogy elmondhassa melyik játékkal játszik, milyen feladata van, és mit teljesített. Próbálja megérteni az elragadtatását, és méltányolja elért eredményeit. Ezek a teljesítmények megmutatják, hogy gyermekének vannak olyan képességei (például koncentrációs képesség, a megállapodások betartásának képessége...) amelyek a valós világban is hasznosak lehetnek. Ösztönözze gyermekét, hogy ezeket a képességeket a valós világban is használja, például a médiahasználattal kapcsolatos megegyezésükre vonatkozóan.



**Ha sikerül a médiahasználattal kapcsolatban megegyezni, akkor azt mindkét szülőnek következetesen be kell tartania, tartatnia.**

- ✓ Legyenek pozitív következményei, elismerése annak, ha gyermeke betartotta a megszabott időkereteket, és legyenek egyértelmű negatív következményei annak, ha megszegte a megállapodást!
- ✓ Nyújtson a médiahasználat mellett olyan alternatívákat, amelyeket gyermeke vonzónak talál!
- ✓ Ne féljen támogató segítséget kérni! Keressen olyan embereket, és fogadja el segítségüket, akik a problémával szakszerűen foglalkoznak!
- ✓ Ha gyermeke nem fogadja el, hogy segítségre van szüksége, akkor tegye egyértelművé, hogy ez olyan családi problémahelyzet, amelyet az ő közreműködése nélkül nem lehet megoldani! Így gyakran felébredhet benne a szándék arra, hogy közösen forduljanak segítőhelyhez.

### A játékfüggőség leggyakoribb elvonási tünetei

Düh és verbális agresszió

Kontrollálhatatlan

hangulatingadozások

Fantáziálás, álmódás a játékról

Igyekezet a játékhoz való

visszatéréshez, a játékkal eltöltött

idő kontrolljának kipróbálása

Nyugtalanosság, izgatottság

Félelem

Ürességérzés

Akkor érzi jól magát, ha újra

játszhat

Szomorúság

Magányosság

Unottság,

érdektelenség

Motivációhiány

Túlzott alváskényszer

Nyugtalan, kimerítő

álmok



# Játék és szerencsejáték

## A játékszenvedély-betegség veszélye

A játék szóról elsőként az élvezet és a társaság jut eszünkbe. A játék a mindennapok része.

Aki szerencsejátékot játszik, kipróbálja a szerencsését azáltal, hogy a véletlenre fogad, például a lottószelvényen, vagy a pénzautomata gombjainak segítségével. Szerencsejátékról akkor beszélhetünk, ha a nyerési lehetőségekhez szükség van egy bizonyos belépési összegre, tétre, a nyereség pedig teljesen, vagy túlnyomórészt a véletlentől függ. A szerencsejáték meghatározó ismertetőjegye, hogy a játék elvesztésével mindig együtt jár a pénz elvesztése is.

Néhányan nem képesek játékkal kapcsolatos viselkedésüket minden esetben helyesen kontrollálni, ezáltal gyakran élnek át komoly pénzügyi nehézségeket. Ebben az esetben már szerencsejáték szenvedélybetegségről beszélünk.

## Mit jelent a szerencsejáték-függőség?

Azok az emberek, akik szívesen és gyakran játszanak szerencsejátékokkal, nem feltétlenül lesznek rögtön szerencsejáték-függők. Hogy ennek ellenére valaki mégis függővé válik, az sokszor a játék miatti jelentős pénzügyi nehézségekből adódik. Tovább játszani gyakran abszurdnak és érthetetlennek tűnik a kívülállónak és a játékosnak egyaránt.

Ezért fontos tájékozódni a szerencsejátékról és annak hatásmechanizmusáról. Itt is érvényes: a korai beavatkozás a legesélyesebb. Így lehet a szerencsejáték-

„Ha én egyszer játszani kezdtem, csak akkor hagytam abba, ha nem tudtam több pénzhez jutni. Ha nyertem, tovább játszottam, hogy még többet nyerjek, ha veszítettem, muszáj volt tovább játszanom, hogy az elvesztett pénzt visszanyerjem.”

függőség esetleges kifejlődését mielőbb megállítani.

Az az ember, aki túl sokat játszik, elveszíti

a döntési képességét afölött, hogy folytathatja-e a szerencsejátékot, vagy sem. A játékosok elvesztik kontrolljukat saját viselkedésük felett. Viselkedésüket a kockázat-megítélés zavara jellemzi. Képesnek érzik magukat a véletlent és a játék eszközeit is „biztos szisztémával”, mindenható módon uralni és legyőzni. A problémás szerencsejáték gyakran a hozzátartozók számára is komoly következményekkel jár, minden érdekelt számára szenvedést okoz:

- Hazugságok és kifogások a kellemetlen tények eltitkolására (fizetés eljátszása).
- A bizalmi kapcsolatok sérülnek, mert a játékos gyakran eltávolodik érzelmileg, és csak a játék foglalkoztatja.

**A szerencsejáték-függőség betegség.**

- Az élet anyagi feltételei leromlanak, hiszen hiányzik a pénz az élelmiszerre, a rezsire.
- A baráti és családi együttlétek a játék miatt elmaradnak.

A szerencsejáték-függőség betegség, ez a megnevezés a mindennapi életben szenvedélybeteg módon játszó emberekre vonatkozik. Ők csaknem minden alkalmat megragadnak arra, hogy játszhassanak, miközben családi, hivatásbéli és társas kapcsolataikat elhanyagolják. Hétköznapi problémáikat és negatív érzéseiket igyekeznek a játékkal elkerülni.

Kóros játékszenvedélynél, ahogyan ezt a betegséget a szaknyelv nevezi, viselkedéses szenvedélybetegségről beszélünk. Amennyiben a szerencsejáték-függőség tendenciáját valaki felismeri, minden esetben forduljon segítő szakemberhez, vagy önszegítő csoporthoz!

[www.kimondhato.hu](http://www.kimondhato.hu)



## A kóros játékszenvedély kritériumai:

Ismétlődően előforduló vagy tartósan fennálló kóros viselkedés a szerencsejátékokkal kapcsolatban, azaz legalább öt vonás az alábbiakból:

1. a szerencsejátékokkal való intenzív foglalkozás (pl. korábbi, játékokkal kapcsolatos élményeivel foglalkozik, a következő játékot tervezgeti, vagy a szerencsejátékhoz szükséges pénz megszerzésén gondolkodik),
2. a kívánt izgalom eléréséhez egyre gyakoribb vagy nagyobb összegű tétek megjátszása,
3. a játék abbahagyásának ismételt – sikertelen – kísérletei,
4. nyugtalanság/ingerlékenység, ha nem játszhat,
5. a szerencsejáték folytatása a problémáktól vagy a depressziótól való megszabadulás módja,
6. ismételt veszteségek és visszatérés a játékhoz azért, hogy veszteségeit visszanyerje (veszteség utáni vadászat),
7. hazudozás a családtagoknak vagy másoknak a játékszenvedélybe vonódás mértékét illetően,
8. illegális cselekmények (hamisítás, csalás, lopás, sikkasztás) elkövetése azzal a céllal, hogy finanszírozza a szerencsejátékát,
9. a játék érdekében fontos iskolai, munkahelyi, szociális vagy szabadidős tevékenységek feláldozása,
10. másoktól való kölcsönkérés, hogy a játékszenvedély okozta reménytelen anyagi helyzetén könnyítsen.



# Nincs mese! Ing, gatyya!

Ez egy pótszer, ami elnyomja az aktuális problémáidat, segít valamiféle formában kikapcsolni. Nekem mint játékosnak azt jelentette, hogy az életemben nem tudtam rendet csinálni. Nem tudtam úgy irányítani a dolgaimat, hogy úgy érezzem én vagyok fölül, nem pedig valamilyen kényszerített helyzetben. S amikor ott álltam a gép előtt, vagy ott ültem az asztalnál, akkor az az élmény jutott nekem, hogy most én irányítok valamit, most én irányítom a dolgokat, amit az életemben nem tudtam.

Nyilván az embernek büntudata van, eljátssza maga körül a családot, a szeretteit, s ez aztán többször mindenféle formában visszaüt. Ami

aztán arról szól, hogy újra menni kell. Hosszú évek kellettek ahhoz, hogy én is és a

**Beszélni, kimondani, hogy ne a belül, tudattalanul ható folyamatok irányítsák az életemet, hanem tudatosan élhessek.**

család is megértse, hogy nincs tovább. Amikor belátták, és megmondták, hogy nem tudunk veled mit kezdeni, nem tudunk és már nem is akarunk segíteni úgy, ahogy eddig. Mert tudjuk, hogy azzal, ha kihúzzunk a pácból, újra és újra több baj jár, mintha bármi mást csinálnánk. **Menj és oldd meg!**

Mert az egész probléma gyökere az, hogy a szenvedélybeteg a felelősség felvállalása nélkül éli az életét. Egészen odáig, amíg el nem jut oda, hogy nincs tovább. Mert a család, a környezet azt mondja, hogy ezt már nem lehet. És

szerencsés az, akinek azt mondja, mert nagyon sokan egy életen keresztül töltik ki a párjuknak az italt, viszik oda a pénzt, és így tovább. Nekem szerencsére ezelőtt hét évvel az Édesanyám azt mondta, és ez egy sorsordító mondat volt: „Kisfiam, én félek attól, amit te csinálsz, nem szeretném, hogyha ide hazaköltöznél. Mert félek tőled.” Ez a mondat akkor nagyon nehéz volt, és rettenetesen rosszul esett, de úgy nyolcvan százalékot adok annak, hogy ez indított el egy valódi normális felnőtt élet felé. Kifelé a gödörből.

Annak, hogy ki mennyit játszik el, nincs jelentősége. Mindenki a saját lehetősége végső határáig megy el. A milliárdos is, az is, aki a család segélyét játssza el. Az a lényeg, hogy túlmész minden határon. Addig, amíg a minimális lehetősége is megvan annak, hogy kölcsönt kapj. Mindezt bevet az

ember. Minden eszközt kihasznál az ahhoz, hogy legyen. Szinte bármi áron. Van, aki leüt érte valakit, ezt én nem tettem volna meg. De a családomat becsaptam, itt-ott simliztem. És ez mindenkinél benne van. Addig kérsz, amíg van, aki adjon. Ing, gatyya. Nincs mese. Nem tudod abbahagyni, mert nem a pénzért méssz oda.

Sikkasztottam a munkahelyemen. A család kisegített, nehogy már benne hagyjuk a gyereket a slamasztikában. Oldjuk meg! Megoldjuk. Ok. Tabula rasa. Egyszer, kétszer, sokszor. Persze

egyre pörgőbb nagyságrendekben, mert pont ezektől bátorodik fel az ember, mert tudat alatt ott van, hogy ha bajban vagyok, a tesóra még számíthatok. Ha még nagyobb bajban vagyok, a család azért még segít. S ezek mindig itt vannak a fejemben, és működnek, ha



akarom, ha nem. Ezért volt jó, amikor eljutottak odáig, hogy nem. Nagyon szeretünk, bármikor nagyon szívesen látunk, erkölcsileg támogatunk. De anyagilag nincs semmi. Oldd meg, állj a lábadra!

Ahhoz, hogy változtasson, mindenkinek el kell jutnia saját magához képest a legaljára. Ez nekem egy tízágys, emeletes ágyas szoba volt egy hajléktalan szállón. Vissza is estem, többször is. Megjártam a kórházat is. Aztán mégis erősödtem, komfortosabb helyre kerültem, továbbjutottam lépésről lépésre. Azóta megnősültem, két gyermekem van.

Eljutottam egy segítő csoportba is, a Máltai Szeretetszolgálatához. A cso-

portban az a jó, hogy mindig segítenek kicsit feltöltődni, rendszeresen, minden héten. Akármilyen állapotban voltam, egy kicsit mindig összeráztam. Ha túl jól voltam, akkor is, mert az is baj, mert akkor érzem úgy hogy elengedhetem magam, megen-

gedhetek magamnak valamit, amit egyébként nem. A csoportban az ember rájön arra, amivel akár évtizedekig hadakozik: hogy nincs egyedül. Hogy nem arról szól a történet, hogy te vagy az egyetlen ilyen hülye állat a világon, aki ezzel a problémával küzd és nem

tud rajta ezen túllendülni. Ez nagyobb probléma, amiben sokan érintettek. Sokan járnak be ugyanazt a tipikus utat, amit te. Ettől az élménytől az ember egy kicsit felszabadul, és tud őszintén beszélni, és meghallgatni másokat. Hétről hétre okulni abból, hogy van mögöttem huszonöt olyan év, aminek a nagyját a hátam közepére sem kívánom. És erre hétről hétre gondolni kell. Ha akarod, ha nem. És ez jó! Mert ha ezt tudatosan csinálja az ember, akkor ez egy önfejlesztő dolog. Ha csak úgy beugrik, akkor az ok arra, hogy elmenjek játszani.

# Játéktól a terápiáig

## A szerencsejáték-függőség kialakulásának folyamata

A szerencsejáték-függőség a többi ember elől hosszú ideig rejtetten és titkoltan képes kifejlődni. A szerencsejátékosoknak nincsenek feltűnő külső testi elváltozásai. Többnyire a játékosok is túl későn észlelik azt, milyen problémákat vonz, ahogyan játszanak. Minél korábban felismeri valaki a szerencsejátékkal kapcsolatos függőségét, annál jobbak a terápiás kezelés lehetőségei.

Nincs éles átmenet a szórakoztató szerencsejáték és a problémás játék között.

### 1. Pozitív kezdet

**Aki peches, eleinte nyer.**

Megerősítő fázis: Pozitív megerősítés „De jól éreztem magam!”

A szerencsejátékkal kapcsolatos első élmények általában a szabadidőhöz



kötődnek. Az első nagyobb vagy a több kisebb nyereség kellemes érzéseket nyújt a játékosnak. A szerencsejáték-függők több mint 75%-a kezdetben gyakran nyer. A játékosok a nyereséget személyes sikerélményként könyvelik el, miáltal kialakul az egyre nagyobb nyereségvágy. Egyre nagyobb tétet tesznek fel, hogy minél többet nyerjenek. A kockáztatási hajlandóság egyre nő.

### 2. Kritikus szokás kialakulása

Veszélyeztetett fázis Negatív megerősítés: „Örök vesztes vagyok!”

A játék fokozatosan egyre intenzívebb és gyakoribb lesz. A vágy, hogy minél előbb játszasson, egyre jobban eluralkodik a játékoson. Az egyre szenvedélyesebbé váló játék miatt egyre több pénzt veszít, mint nyer. A játék arra is alkalmas lesz, hogy a feszültségeket vagy a „szürke hétköznapokat” feledtesse. Az érintettek kezdik titkolni gyakori játszásukat, s megkezdődnek a kölcsönkéregetések is. Az élet több területén is – iskola, munkahely, család – problémák keletkeznek.

### 3. Függőség

A betegség fázisa. Önromboló magatartás.

A játék kényszeres vágya ismétlődő pénzügyi összeomlásokhoz vezet. Mindent feltesz és elveszít. A veszteség azonnali visszanyerési lehetőségének hamis meggyőződése űzi, hajtja a játékost. A gyakori munkahelyi, otthoni távollétek

és pénzproblémák megmagyarázására a szerencsejáték-függő egyre többet hazudik. A szükséges pénz beszerzése érdekében a játékosok nem ritkán illegális eszközökhöz, például csaláshoz folyamodnak. A játék egyre inkább automatikussá válik. A játékos elveszíti a kontrollt, úgy érzi, mintha már nem ő, hanem valami más irányítaná tetteit, függővé válik a szerencsejátéktól. A játékszenvedély-függő magának és másoknak is újra meg újra megígéri, hogy abbahagyja a játékot. Miután ezek a próbálkozások többször is csődöt mondanak, egyre inkább kétségbe esik, és egyre jobban utálja saját magát. A pénzügyi összeomlás már aligha titkolható a család és a barátok előtt.

Ilyenkor a szakszerű tanácsadás vagy a terápia, és az önsegítő csoport segíthet a szerencsejáték-függőség leküzdésében.

[www.kimondhato.hu](http://www.kimondhato.hu)

**Miért lesz valaki betege a játéknak? Miért folytatja, ha látja, hogy mindig csak veszít? Miért nem hagyja abba, és miért kezdi el újra?**

Nálam egy-egy nagyobb nyereség általában egy katasztrofális veszteség előjátéka volt. Ha nyertem, nemcsak minden megnyert pénzt dobtam vissza, hanem még a szokásosnál is nagyobb vehemenciával hordtam otthonról a lóvét az újabb nyereség reményében. Nekem egy 10 ezer forintos nyereség általában 20–30 ezer forintomba került, olykor ennél is többre... Pedig viszonylag jó üzleti érzékem van, és elmebeteg sem vagyok... kivéve, ha játékról van szó. Jómagam az alábbi három esetben nem tudtam abbahagyni a játékot:

- ha nyerőben voltam,
- ha vesztesre álltam,
- ha döntetlen volt az eredmény a gép és köztem.

Sajnos, ez nem vicc. Az abbahagyásaimat leginkább a pénzforrásaim kimerülései okozták. Ha nagy ritkán valami extra szituáció miatt mégis nyerőben hagytam abba a gépezést, szinte nem fértem a bőrömbe, semmire nem tudtam figyelni, míg vissza nem tértem az adott – vagy egy másik – játéktérembe. A nyert pénz egyszerűen égette a zsebemet és izgatta az agyamat. Tulajdonképpen a nyert pénzt zsetonnak tekintettem, amely lelkiismeret-furdalás nélküli játékra jogosít fel. Szörnyű módon nem az erkölcsimet vesztettem el, hanem a becsületemet: ezért az elszórt pénzek miatt mindig büntudatot éreztem a rokonaim felé. A magam irányában kevésbé: sokszor aszkéta életet éltem, és még egy cipőt vagy vacsorát is sajnáltam magamtól... Furcsa egy szerzet vagyok, igaz? Hatvan forintnál többet nem adtam egy szendvicserért egy játéktéremben. „Drága!” – mondtam magamban, aztán belezuhintottam az ezreket egy pókergépbe.

Fekete Péter: Szerencsejáték életre halálra



**Mindenki azzal jön, hogy szeretne valamit csinálni, de nem azt csinálja, és szeretne valamit nem csinálni és mégis azt csinálja.**

(Feldmár András)



## A hozzátartozók is megérdemlik a segítséget

A szerencsejáték-függők hozzátartozói is szenvednek a szerencsejáték miatt. A szerencsejáték komoly lelki és pénzügyi terheket ró rájuk is. Gyakran kerülnek adósságcsapdába a közös számlák vagy a közös pénzügyi kötelezettségek, kölcsönök miatt. A hozzátartozók ilyenkor:

- igénybe vehetnek adósságkezelési tanácsadást,
- megpróbálhatják a közös számlát, bankkártyát zárolni.

A hozzátartozók egészségét is megterhelik a szerencsejátékkal kapcsolatos egyéb stresszhelyzetek, és az állandó aggodalom a hitelezőkkel folytatott viták miatt. Emiatt gyakran szenvednek pszichoszomatikus ártalmaktól.

**A szerencsejátékos hozzátartozójának elsősorban saját magának van szüksége segítségre.**



### A hozzátartozók lehetőségei:

- a háziorvos segítségét kérni,
- saját maguk számára támogatást, segítséget kérni,
- saját maguk érdekében szenvedélybeteg-segítő helyet,
- önsegítő csoportot felkeresni.

A büntudat és a szégyenérzet gyakran oka annak, hogy a hozzátartozók kerülnek a többi emberrel való kapcsolatot. Ennek következményei: az egyedüllét, a magányosság és a szinte teljes elszigetelődés a többiekől. **Ezért is fontos, hogy:**

- tartson kapcsolatot emberekkel, akikkel bizalmasan megoszthatja a szerencsejátékkal kapcsolatos problémáit,
- a mindennapi teendőket továbbra is elvégezze,
- a dolgokat saját maga számára is elintézzze,
- és ne csak a szerencsejáték-függő ember problémáit tartsa fontosnak.

Ha Ön egy szerencsejáték-függő ember hozzátartozója, akkor jó tudnia, hogy nemcsak a szenvedélybeteg emberek számára létezik segítség, hanem Önnek is! Vannak olyan segítőhelyek és önsegítő csoportok, ahol Ön is támogatást kaphat nehéz helyzetében. **(061)-3550337 (061)-2011045 [www.kimondhato.hu](http://www.kimondhato.hu)**

Személyisége megfogyott. Teljes bizalmat adtam neki. Életem legféltettebb részleteit osztottam meg vele, aztán ezt ő is viszonzta egy éjszaka: internetes chatelés útján megvallotta az életét már akkor évek óta nyomasztó, számára már nyilvánvalóan kezelhetetlenné vált problémát, a játékszenvedélyt. Első érzelmi reakció? Szerettem volna szorosan karjaimba megóvóan szorítani. Úgy gondoltam, ez az, amire neki is leginkább szüksége volt... Mennyire tudatlan voltam akkor még! Azzal az éjszakával váltott 180 fokos fordulatot az életem.

Rögtön elkezdtem kutatni a probléma megoldására a lehetőségeket. Így tanultam meg már a legelején azt is, hogy a teljes megoldás elérhetetlen: a

## Segíteni a szerencsejáték-függő embernek

Amikor valaki hozzátartozóként átéli, sőt megszenvedti azt, hogy a szeretett, közelálló ember a szerencsejátéktól függővé válik, természetesen segíteni akar. Minden hozzátartozó érthető kívánsága, hogy minden rendelkezésére álló erővel arra törekedjen, hogy a játékos a játéktól mielőbb eltávolítsa. Mindazonáltal a legtöbb fáradozás alig segít a játékoson, sőt sokszor, bármily furcsa is, de még inkább felerősíti a játékos magatartást.

### Mi az ami NEM segít?

- Kölcsönadni a játékosnak.
- Hitelt felvenni, rendezetlen számlákat kifizetni, vagy a tartozásokat kiegyenlíteni.
- Hazudni a játékos „érdekében” (például a munkahelyen beteget jelenteni helyette, miközben a játékos éppen játszani ment).
- Megvalósíthatatlan, vagy be nem tartott következményekkel fenyegetőzni (például válással, elköltözéssel).
- Figyelmen kívül hagyni, bagatellizálni a szerencsejátékos és következményeit.
- Szemrehányón konfrontálni a játékos a szerencsejátékkal, és siránkozni, hogy mi mindent lehetett volna az eljátszott pénzzel kezdeni.
- A játékos helyett, neki segítséget kérni.

**A szerencsejáték-függők hozzátartozói nem tudják elérni hogy a játékos felhagyjon a játékkal.**

**De, amikor a szerencsejátékos meghozta a döntését, hogy abbahagyja a játékot, akkor a hozzátartozók mellette állhatnak és támogathatják őt döntésében.**

### Hasznos és segít, ha ekkor hozzátartozóként:

- komolyan veszi a problémát,
- tájékozódik a szerencsejáték természetéről és a segítő lehetőségekről,
- nyíltan, és konkrétan beszél arról, amit érez, és amiért aggódik,
- megfelelő, nyugodt pillanatban segítői lehetőségekről, például segítőhelyekről, önsegítő csoportok elérhetőségeiről tájékoztat.

szenvedélybetegség egy életen át tartó gyógyíthatatlan betegség. Harminchét év után kezdtem el magamat is megismerni. Egy év alatt rengeteg hibát vétettem, szinte csak azt. Azóta már tudom azt, hogy én is függővé váltam. „Csak” szerettem. Rosszul. Mert fizettem: szó szerint és átvitt értelemben is. Szó szerint, mert erőmön túl is „segítettem” a játékosvesztések anyagi fedezetének megteremtését, és ezzel hátráltattam a józansághoz vezető útját. Akadályoztam, hogy igaz, felelősségteljes életet kezdjen el, ami az alapfeltétele egy új, játéktól mentes, értelemmel, célokkal teli jövőnek. (A.)

# Nemetmondás

## A nemet mondás művészete

Akik nem tudnak nemet mondani, azok általában igent se nagyon. Nemet nem csupán szóban mondhatunk, meg lehet ezt tenni ráutaló magatartással, testbeszéddel, az arc nonverbális kifejezési formáival, sőt távolságtartással is.

### 1. Legyen szemkontaktus!

Aki valamit akar tőlünk, ebből is érzékelheti, hogy komolyan vesszük őt is, magunkat is. Az elkerült tekintet habozást fejez ki, gyengeség jele is lehet.

### 2. Hangozzék el a nem!

Bármilyen furcsa, a leggyakoribb hiba az, hogy nem hangzik el a nem.

Az a helyzet, hogy amíg nem mondjuk ki egyértelműen és érthetően azt, hogy NEM, hanem ehelyett magyarázunk, kibúvókat keresünk, addig a másik érzi az esélyt, hogy megdumálhat bennünket.

### 3. Ne magyarázkodj!

Gyakori, hogy bár elhangzik a nem, de az illető hosszas magyarázkodásba kezd. Ez mindig újabb esély a másiknak. Nagyon nehéz nem magyarázkodni. Válasszunk egyetlen egy érvet – soha ne többet –, és azt ismételtessük állhatatosan! Ez mindig bejön.

### 4. Csomagold be a nemet!

Ha elutasítanak, nemet mondanak, az fáj. Különösen egy erős, nyers nem. Mindenkinek rossz, ha nemet kap, ezért finomítani szükséges. És fontos.

- ne haragudj, de nem...
- tudom, fáj, de nem...
- bizonyosan rosszul esik, vagy másra számítottál, de nem

### 5. Ajánlj fel alternatívát, ha lehet!

Az alternatív megoldás javaslása majdnem mindig elveszi a szituáció és a nemet mondás feszültségét.

Figyelem! Vannak azonban helyzetek, amikor nem lehet, vagy *nem kifizetődő* alternatív megoldást kínálni!

### 6. Nyerj időt!

Az időnyerés minden nehéz szituációban jó kis mentőöv. Vonatkozik ez arra is, ha problémáink vannak a nemet mondással. „Aki időt nyer, csatát nyer”-mondták a rómaiak. Ha nem tudjuk, hogy igeneljünk-e, vagy nemet mondjunk, ha bizonytalanok vagyunk, vagy, ha nemet mondanánk legszívesebben, de nem merünk, mert pl. függünk az illetőtől, akkor nagyon jó mondatok az ilyenek:

- Bocsánat, de nekem ezt emésztgetnem kell még egy kicsit.
- Térjünk erre vissza legközelebb, most nagyon váratlanul ért!
- Ezt most nem szeretném megvitatni, talán később egy kicsit.
- Bocsánat, de most nem vagyok felkészülve, hogy erről beszéljek.
- Nem is tudom. Szükségem van egy kis időre, hogy átgondoljam ezt.

Ha csak egy pici kétségünk is van az igent, vagy a nemet illetően, nagyon jó taktika időt nyerni. Ha valaki iszonyú erővel tol az azonnali döntés felé, gyanakodjunk egy kissé, és kérdezzük meg, hogy neki miért ilyen sürgős ez.

*Horváth Szilveszter*

[www.szenvedelybetegsegito.hu](http://www.szenvedelybetegsegito.hu)

# Elfogadva a Fogadóban

**Anonim tanácsadás  
Egyéni és csoportos  
konzultáció,  
Családterápia  
Információs szolgáltatás  
Művészeti terápia  
Önsegítő csoportok**

**Fogadó  
Pszichoszociális  
Szolgálat**

**1016 Budapest, Csap u. 2.**

**Telefon: 355 0337**

**1123 Budapest, Kékgolyó u. 19.**

**Telefon: 201 1045**

„Nem vagyok büszke arra, amiért idekerültem, de nagyon örülök annak, hogy idetaláltam. Azt nem mondom, hogy teljesen más ember vagyok, amióta idejárom, de sok mindent másképp látok. Például nem kell szégyellnem, hogy bajban vagyok. Pedig sokkal nehezebb a szenvedélybetegségem miatt segítségért fordulni, mint például valamilyen szervi betegség miatt. Kialakultak például itt barátságok. Hiszen a betegségemből kifolyólag nagyon sokan eltávolodtak tőlem, illetve én nem kerestem mások társaságát. Néha csoporton kívül is találkozunk, elmegyünk együtt moziba, vagy felköszöntjük egymást az ünnepeinken, és hetente több alkalommal is beszélünk telefonon. Ennek a helynek az ereje a csoporton kívül is működik.” Zs



„Egy lelkesegély-szolgálattól kaptam meg a Fogadó elérhetőségét. Érdekes ez a név számomra. Akkor, sok év elzárkózása után nekem ez a név azt jelentette „fogad, ó” valaki! Rengeteg feszültséggel küszködtem. Ahogyan körülnéztem az itteni embereken, az egyikkel összetalálkoztam a tekintetünk, a másiktól éreztem a biztatást, azt az együttérzést, amiből azt éreztem, hogy ez egy olyan közösség, ami szeretetet sugall. Ugyanakkor erőt is ad, éreztem, hogy itt mindenki megért, s nem problémázik azon, hogy megint itt egy ember, akinek ezer gondja van. Azt, hogy én egy problémás valaki vagyok, teljesen elfelejtette velem. Nemrégén fogalmaztam meg, hogy nem is bánom mindazt, ami történt velem, mert másként nem ismertem volna meg magam. Itt nem kell megjátszani magam, és az lehetek, aki vagyok.” M



[segits@kimondhato.hu](mailto:segits@kimondhato.hu)  
[www.kimondhato.hu](http://www.kimondhato.hu)



Miért játszunk?

A gép varázsa

Túl sok idő a kényernyő előtt?

Problémát jelent-e, ha egy gyermek gyakran játszik erőszakos játékokkal?

Mit ne tegyek, ha gyermekemen a számítógép-függőség jeleit észlelem?

Hogyan segíthetek gyermekemnek,  
ha komoly problémái vannak a médiahasználattal?

Mégis hány élete van?

Mit jelent a szerencsejáték-függőség?

Nincs mese! Ing, gatyá!

A szerencsejáték-függőség kialakulásának folyamata

Miért lesz valaki betege a játéknak?

Miért folytatja, ha látja, hogy mindig csak veszít?

Miért nem hagyja abba, és miért kezdi el újra?

A hozzátartozók is megérdemlik a segítséget

Segíteni a szerencsejáték-függő embernek

A nemet mondás művészete

Elfogadva a Fogadóban



Telefon: 355 0337, 201 1045

Készült a Szociális és Munkaügyi Minisztérium támogatásával