

“Έπαιξες στο τζόγο όλα τα χρήματα που είχαμε μαζέψει για να βοηθήσουμε τα παιδιά μας?”

“Δεν ήλθες στην ονομαστική εορτή μέλους της οικογενείας για να πάς στο τζόγο πάλι.”

“Δεν το πιστεύω, ότι μας έβαλες μεγαλύτερο χρέος για να παίξεις στο τζόγο.”



Βοήθεια Τζόγου

Δωρεάν • Επαγγελματική • Εχεμύθεια

Τι είναι Τζόγος?

Τζόγος είναι όταν κάποιος στοιχηματίζει χρήματα (ή ένα αντικείμενο αξίας) για το αποτέλεσμα ενός παιχνιδιού (χαρτιά, μηχανές πόκερ) ή το αποτέλεσμα ενός μελλοντικού γεγονότος (ιππόδρομος, αγώνας ποδοσφαίρου). Η αγορά λαχείων είναι μια άλλη μορφή τζόγου.

Γιατί παίζουν τζόγο οι άνθρωποι?

- Για να προσπαθήσουν να κερδίσουν χρήματα για να βελτιώσουν τη ζωή τους
- Είναι μια κοινωνική δραστηριότητα που μπορούν να απολαύσουν
- Βρίσκουν το τζόγο διασκεδαστικό
- Για να ξεφύγουν από στεναχώριες ή τη μοναξιά

Τι είναι προβληματικός τζόγος?

Ο τζόγος είναι μια κοινή κοινωνική δραστηριότητα και οι περισσότεροι άνθρωποι παίζουν υπεύθυνα. Στοιχηματίζουν μόνο ό,τι αντέχουν οικονομικά να χάσουν, και δεν κυνηγούν τις απώλειές τους. Αλλά για μερικούς ανθρώπους γίνεται ο τζόγος δύσκολο να ελέγχεται. Ενδείξεις προβληματικού τζόγου:

- ξοδεύοντας περισσότερα χρήματα και χρόνο στο τζόγο, από ό,τι μπορείτε να αντέξετε
- εμπλοκή σε παράνομες δραστηριότητες για να παίξετε τζόγο
- παραμέληση της εργασίας, των σπουδών, της οικογένειας και άλλων σχέσεων λόγω του τζόγου
- αίσθημα άγχους, ή κατάθλιψης λόγω του τζόγου

Όταν ο τζόγος γίνεται πρόβλημα μπορεί να χάσετε το σπίτι σας, την εργασία, τις αποταμιεύσεις σας - ακόμη και την οικογένειά σας. Ο προβληματικός τζόγος μπορεί να έχει επιπτώσεις στην οικογένειά σας - όχι μόνο σε σας.

Πού μπορούν οι τζογαδόροι και οι οικογένειές τους να βρουν βοήθεια?

Τα προβλήματα τζόγου μπορούν να συμβούν σε όλους τους ανθρώπους, σε όλα τα κοινωνικά στρώματα, σε άνδρες και γυναίκες. Αναζητώντας βοήθεια για κάποιο πρόβλημα τζόγου μπορεί να ωφελήσει όχι μόνο δική σας υγεία αλλά και να βοηθήσει την οικογένειά σας.

Το Ελληνικό Κέντρο Προνοίας παρέχει **εμπιστευτικές** συμβουλευτικές υπηρεσίες κατά του τζόγου. Οι σύμβουλοι μιλούν Ελληνικά και Αγγλικά.

- Έχουν εκπαιδευτεί για να παρέχουν συμβουλές για οικονομικά προβλήματα και προβλήματα τζόγου.
- Καταλαβαίνουν την Ελληνική κουλτούρα και τις διαφορετικές αιτίες που παίζουν τζόγο οι άνθρωποι - και δεν θα σας κρίνουν.
- Η υπηρεσία είναι δωρεάν και διαπιστευμένη από την κυβέρνηση.
- Μπορούν να σας παραπέμψουν σε άλλες οργανώσεις για πρόσθετη υποστήριξη.

Για ραντεβού, καλέστε το 9516 2188 Δευτέρα-Παρασκευή, 9πμ-5μμ. Η υπηρεσία στεγάζεται στο γραφείο του Ελληνικού Κέντρου Προνοίας στο Newtown, αλλά μπορεί να οργανωθεί παροχή συμβουλών και σε άλλα γραφεία, όπως στο Harris Park, Belmore, Wollongong και Newcastle.



“Ο τζόγος ήταν ένας τρόπος να δραπτετεύω όταν περνούσα δυσκολίες στο γάμο μου. Είμαι ευγνώμων που ο γιατρός μου με παρέπεμψε στο Ελληνικό Κέντρο Προνοίας για παροχή συμβουλών - με βοήθησε να ξεπεράσω τα συναισθήματα που συνέβαλαν στην κατάθλιψή μου και οδήγησαν στο τζόγο.”

- Πρώην τζογαδόρος



Άλλες πηγές βοήθειας

Η Πολυπολιτισμική Υπηρεσία για Προβληματικό Τζόγο διοργανώνει επίσης παροχή συμβουλών στις περισσότερες κοινοτικές γλώσσες, για τους μη-αγγλόφωνους. Δωρεάν κλήση: 1800 856 800.

Μιλώντας σε έναν έμπιστο πρόσωπο όπως ο γιατρός, ο ιερέας της ενορίας σας, μέλος της οικογένειας ή φίλος μπορεί να είναι χρήσιμο στην προσπάθεια να αντιμετωπισθεί ο προβληματικός τζόγος.

Η ζήτηση βοήθειας θα επιφέρει ντροπή σε μένα και την οικογένειά μου?

Όχι. Αυτές οι υπηρεσίες είναι αυστηρά εμπιστευτικές - οι πληροφορίες για σας ή την οικογένειά σας δεν θα μεταφερθούν σε κανέναν έξω από την υπηρεσία, χωρίς τη συγκατάθεσή σας.

Δεν θα πρέπει να είμαι αρκετά δυνατός για να λύσω τα προβλήματα μόνος μου?

Μερικά προβλήματα τζόγου μπορεί πιο εύκολα να ξεπεραστούν με επαγγελματική βοήθεια. Βλέποντας έναν σύμβουλο για βοήθεια σε ένα πρόβλημα τζόγου, είναι σαν να βλέπεις έναν γιατρό για ένα πρόβλημα υγείας.

Τι μπορώ να προσδοκώ εάν μιλήσω σε έναν σύμβουλο?

Ο σύμβουλος θα υποβάλει ερωτήσεις - είναι ο καλύτερος τρόπος κατανόησης της κατάστασής σας. Θα επικεντρωθεί επίσης σε πρακτικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να επιλύσετε τα προβλήματα τζόγου.

Ελέγχοντας τον τζόγο - πώς μπορώ να συγκρατηθώ?

- Βάλτε όρια για πόσο χρόνο και χρήματα ξοδεύετε στο τζόγο
- Μάθετε τι σας ωθεί στο τζόγο. Δηλαδή, τις καταστάσεις ή τις στιγμές που είναι πιθανότερο να παίξετε - π.χ. όταν πλήττετε.
- Να ξέρετε ότι αν πίνετε και παίζετε συγχρόνως, μπορεί να είναι δυσκολότερο να ελεγχθεί το παιχνίδι σας.
- Χρησιμοποιήστε το χρόνο που θα είχατε ξοδέψει στο τζόγο κάνοντας πράγματα που απολαμβάνετε – να βρίσκεστε με την οικογένεια ή τους φίλους, ή αθλητισμό. Αν είστε πολυάσχολος ίσως βοηθήσει να σας αποσπάσει από τη σκέψη για τζόγο.

Τι γίνεται εάν κάποιος κοντινό σας πρόσωπο έχει πρόβλημα τζόγου?

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε:

- Πείτε τους πώς αισθάνεστε (π.χ. «ανησυχώ ότι μπορεί να έχεις πρόβλημα τζόγου»). Μερικοί άνθρωποι μπορεί να ανακουφιστούν μιλώντας για το τζόγο πρόβλημα τους. Άλλοι μπορεί να αισθάνονται τόσο ντροπιασμένοι που δεν μπορούν να μιλήσουν για αυτό.
- Ενθαρρύνετε το πρόσωπο να λάβει επαγγελματική βοήθεια για το τζόγο.
- Μην πληρώνετε χρέη του τζογαδόρου- αυτό τον βοηθά να συνεχίζει.
- Λάβετε βοήθεια οι ίδιοι - η Υπηρεσία για Προβληματικό Τζόγο του Ελληνικού Κέντρου Προνοίας υπάρχει επίσης για να βοηθά τους συντρόφους και τις οικογένειες των τζογαδόρων. Αυτές οι υπηρεσίες είναι δωρεάν και εμπιστευτικές.

Διαλύοντας τους μύθους του τζόγου

Το παιχνίδι σε μηχανή πόκερ είναι παιχνίδι ικανοτήτων – εάν ανοίξετε μια μηχανή τυχερού παιχνιδιού, μπορεί να εκπλαγείτε με αυτό που είναι μέσα. Είναι απλά ένας υπολογιστής. Έχει προγραμματισθεί να δίνει τυχαία αποτελέσματα - δεν υπεισέρχεται καμία ικανότητα.

Μερικές μηχανές πόκερ είναι πιο τυχερές από άλλες – Όχι. Και πάλι, μια μηχανή πόκερ είναι ένας υπολογιστής που πληρώνει τυχαία. Ακριβώς όπως δεν υπάρχουν «τυχεροί» υπολογιστές, δεν υπάρχουν και «τυχερές» μηχανές πόκερ ή κάποια τακτική επανάληψη.

Εάν μια μηχανή πόκερ δεν έχει πληρώσει για καιρό, θα έρθει τζακ ποτ. Όχι. Και πάλι, μια μηχανή πόκερ είναι ένας υπολογιστής που πληρώνει τυχαία. Ακριβώς όπως δεν υπάρχουν «τυχεροί» υπολογιστές, δεν υπάρχουν και «τυχερές» μηχανές πόκερ ή τακτικές επαναλήψεις.

Πηγές βοήθειας κατά του Τζόγου: www.gamblinghelp.nsw.gov.au

Καλέστε το Ελληνικό
Κέντρο Προνοίας στο
02 9516 2188
για δωρεάν και
εμπιστευτική βοήθεια από
το τηλέφωνο ή
προσωπικά.

378a King St
Newtown NSW 2042



Communities

Office of Liquor, Gaming & Racing

An initiative of the NSW Government with the assistance of



Υπηρεσία για Πρόβλημα Τζόγου
Ελληνικό Κέντρο Προνοίας
Γαβρ. Λαγυραίου 378α Ν. Σειδίνας
Τηλ: 02) 9516 2188