

CUM SA II AJUTAM PE CEI DRAGI?

Adeseori atunci cand o persoana are probleme cu jocurile de noroc, membrii familiei sau prietenii considera ca o ajuta inventand scuze, imprumutandu-i bani si ascunzandu-i comportamentul. In realitate, prin aceste comportamente incurajaza de fapt continuarea jocului.

Daca ai un prieten sau o ruda cu o problema legata de jocurile de noroc este normal sa vrei sa ajuti. Persoana respectiva s-ar putea totusi sa nu fie pregatita sau dispusa sa accepte ca are o problema si s-ar putea sa nu doreasca sa discute despre asta. Din acest motiv, este foarte important sa fi pregatit.

Inainte de a aborda persoana respectiva incearca sa afli cat mai multe informatii despre jocul problematic cum ar fi semnale de alarma, consecinte negative dar si posibilitati de tratament si recuperare. In masura in care este posibil, vorbeste cu cineva in care poti avea incredere cum ar fi un consilier, terapeut, doctor, profesor sau parinte. Nu este necesar sa dezvalui identitatea persoanei pe care vrei sa o ajuti, scopul fiind de a vorbi despre problema, de a primi sprijin si de a genera un plan de actiune.

Incearca sa aduni cat mai multe informatii cu privire la impactul negativ pe care il au jocurile de noroc, cum ar fi facturi neplatite, absenteism la locul de munca, performante scazute la scoala pentru cazul in care persoana incearca sa rationalizeze actiunile sale sau sa nege problema. Exprima-ti preocuparile din punct de vedere personal, de exemplu: „atunci cand tu..., eu ma simt...” astfel prietenul sau ruda ta va adopta mai usor o atitudine deschisa, nu se va simti judecata si va fi mai putin defensiva.

De asemenea este important sa pregatesti cateva optiuni pentru cazul in care persoana respectiva accepta sa vorbeasca cu un specialist, poate sa recunoasca ca are o problema inasa nu stie cum sa renunte la joc, cine l-ar putea ajuta sau cum.

Orice alegi sa faci este important sa iti amintesti ca nu poti opri pe cineva sa joace. Prietenii si familia pot fi alaturi de o persoana care se confrunta cu jocul problematic de noroc, o pot sprijini si incuraja sa acceseze serviciile de suport si sa participe la procesul de tratament inasa responsabilitatea pentru joc si consecintele negative sunt ale jucatorului. Persoana trebuie sa se opreasca singura o data ce este pregatita si dispusa sa isi schimbe comportamentul.

Preocupari frecvente

Persoanele care vor sa abordeze un prieten sau un membru al familiei despre care cred ca are o problema cu jocurile de noroc ezita de obicei sa faca acest lucru pentru ca le este teama de un eventual rezultat neplacut. Iata cateva din preocuparile care apar frecvent:

Mi-e teama ca daca vorbesc cu prietenul meu despre faptul ca joaca, va fi ofensat.

Este de inteles faptul ca sunteti ingrijorat ca ati putea ofensa persoana pe care o suspectati ca are o problema cu jocurile de noroc incercand sa vorbiti cu ea despre aceasta. De aceea este important ca mai intai sa incercati sa adunati cat mai multe informatii despre jocul

problematic, pentru a aborda persoana intr-un mod adecvat. Amintiti-va: Nu acuzati atunci cand vorbiti despre problema. Doar explorati, vorbiti despre fapte, exprimati preocupari si oferiti suport.

Eu nu sunt expert: cum pot rezolva problema altei persoane?

Nu este in responsabilitatea ta sa rezolvi problemele altcuiva: Cel mai bun lucru pe care il poti face este sa te informezi, sa pui intrebari, sa iti exprimi preocuparea si sa fi suportiv. Daca prietenul sau ruda ta are o problema jocurile de noroc, tot ce poti face este sa ii spijini sa o gestioneze – nu poti rezolva problema pentru el.

Daca nu spun nimic, nu se poate ca persoana sa se opreasca singura la un moment dat?

Majoritatea persoanelor care cu joc problematic au nevoie de sprinjin din partea familiei, prietenilor, ajutor de specialitate cum ar fi consiliere sau psihoterapie, eventual de un grup de suport pentru a putea depasi aceasta problema. Schimbarea comportamentului poaet fi extrem de dificila si necesita perioade importante de timp, eforturi considerabile si sprijin din diferite surse.