

Što je kockanje?

Kockanje se odnosi na bilo koju „igru“ u kojoj postoji šansa za dobitak ili gubitak novca, a čiji ishod ne možemo predvidjeti.

Zašto ljudi kockaju?

Zabava, dobitak, uzbuđenje, izbjegavanje dosade, nezadovoljstvo, napetost, loše raspoloženje.

Može nam se činiti kako je kockanje bezazleno, no ono vrlo lako može prerasti u veliki problem koji sa sobom nosi brojne posljedice:

stvara osjećaj gubitka kontrole nad svojim ponašanjem, narušava samopouzdanje, izaziva osjećaj krivnje, nezadovoljstva, ljutnje, tuge, agresije, utječe na odnose sa bliskim osobama, na školu, posao, hobije.

Za neke ljude, kockanje se može razviti u opasnu ovisnost, baš poput ovisnosti o drogama, duhanu ili alkoholu, što često dovodi do zaduživanja i ulaženja u nezakonite aktivnosti.

Ovisnost se razvija puno brže kod mladih nego kod odraslih osoba!



Pokušajte odgovoriti na ova pitanja i provjerite imate li problem!

	DA	NE		DA	NE
1. Mislite li često o dobitku, raznim kombinacijama, vraćanju izgubljenog i sl.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. Jeste li ikad posudili novac koji ste kasnije uložili u kocku?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Nakon pobjede, imate li jaku potrebu za povratkom i osvajanjem još većeg dobitka?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. Imate li osjećaj da morate zaigrati, iako to uopće niste planirali?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Da li ste do sada već pokušali prestati s klađenjem i pri tom osjetili nemir i razdražljivost, a potom ste ponovno počeli kockati?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kada završite, zbrojite sve odgovore "DA" i pronađite kategoriju u koju spada vaš rezultat:		
4. Jeste li ulagali veliki trud i napor da prestanete kockati, ali ipak niste uspjeli?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 0 odgovora DA: Ako niste ni na jedno pitanje odgovorili potvrdno, najvjerojatnije nemate problema sa kockanjem i klađenjem.		
5. Kockate li da pobjegnute od problema i briga/dosade/stresa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. 1-4 odgovora DA: Ako ste se pronašli u ovoj skupini, još ne zadovoljavate sve kriterije ovisnosti, no postoji visok rizik da se to uskoro dogodi.		
6. Jeste li nakon gubitka novca osjećali kako se morate što prije vratiti kako biste povratili izgubljeno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. 5-11 odgovora DA: Ako ste potvrdno odgovorili na 5 i više pitanja, strast za kockanjem je kod vas prerasla u ozbiljan problem i ovisnost. Ako imate poteškoća sa prestajanjem, savjetujemo vam da se pridržavate slijedećih savjeta, te potražite stručnu pomoć.		
7. Pokušavate li sakriti od drugih svoju strast za kockanjem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	⇒ Unaprijed odredite novčani iznos koji ćete uložiti.		
8. Jeste li ikada pokušali ili planirali pokušati neku nezakonitu radnju kako biste financirali kockanje?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	⇒ Postavite sebi granicu u trošenju vremena na kockanje.		
9. Da li ste zbog kockanja ugrozili odnose sa vama važnim ljudima/posao/obrazovanje?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	⇒ Nikada ne igrajte/ne kladite se, ako to sebi financijski ne možete priuštiti.		
			⇒ Igre na sreću i klađenje nikada ne koristite kako biste prevladali neugodne osjećaje ili se oslobodili stresa.		
			⇒ Ako ste povećali učestalost igranja, napravite stanku!		



Kako možeš pomoći nekome tko ima problem s kockanjem?

Potakni ga da potraži pomoć,

Brini se za njega da umjesto u kladionicu odete prošetati, razgovarati i sl.,

Informirajte se, doznajte što više o tom problemu, i, najvažnije;

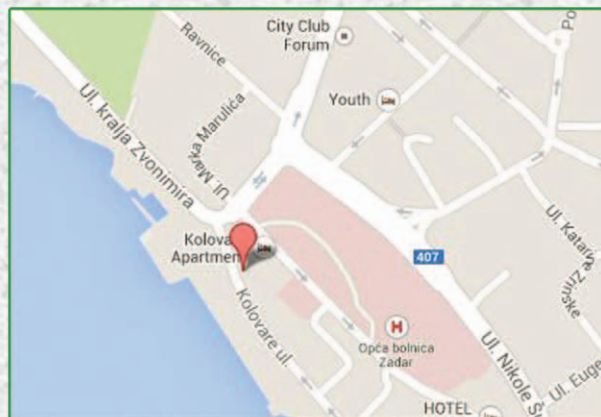
Ne odbacuj ga!

"Ja čvrsto vjerujem u sreću, i otkrio sam da što se više u životu trudim i radim, to je više imam"

Thomas Jefferson

"Postoji veoma jednostavan način da izađete iz kockarnice sa malim bogatstvom: uđite unutra sa velikim."

Jack Yelton



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ZADAR

Služba za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti i mentalno zdravlje

Ravnice b. b.

RADNO VRIJEME:
ponedjeljak — četvrtak
08:00 — 13:00
15:00 — 20:00
Petak
08:00 — 13:00
i

U zgradi Zavoda za javno zdravstvo Zadar, Kolovare 2
1. kat
utorak i srijeda
15:00 — 20:00

Informacije: radnim danom od 13:00-15:00

Telefon: 314-783; 302-275

Faks: 302-275

E-pošta: sluzba.ovisnosti.zadar@zjt-com.hr



Ministarstvo zdravlja

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ZADAR



**Kockanje:
Opasnost skrivena u
zabavi**