



## KUMAR BAĞIMLILIĞINA İŞARET EDEN DURUMLAR

- » Düzenli gelire rağmen maddi sorunların artması ve borçlanma
- » İşe veya eve daha az zaman ayırma; açıklanamayan devamsızlıklar
- » Kumara ayrılan süreyi gizlemek için bahaneler üretmek ve yalan söylemek
- » Huzursuzluk, gerginlik, uyku problemleri
- » Sinirlilik, ruh halinin (moralin) gittikçe bozulması
- » Güvenilirliğin azalması, zihinsel dalgınlık

### Eğer endişeliyseniz:

Yakınızdaki ilk başvurulacak yeri arayınız.

### Adresleri burada bulabilirsiniz:

[www.verspiel-nicht-mein-leben.de](http://www.verspiel-nicht-mein-leben.de)



Kumar nedeniyle sorun yaşayan oyuncular, aile üyeleri, arkadaş çevreleri ve diğer kişiler için çeşitli ücretsiz yardım imkanları mevcuttur.

Tüm bilgilere, adreslere ve anonim çevrimiçi destek hizmetine buradan ulaşabilirsiniz Entlastung für Angehörige (EfA): [www.verspiel-nicht-mein-leben.de](http://www.verspiel-nicht-mein-leben.de)

### Danışma Hattı

Ücretsiz ve anonim: 0800 326 47 62

Landesstelle  
Glücksspielsucht  
in Bayern



Edelsbergstraße 10  
80686 München

Telefon: 089 55 27 359 0

Fax: 089 55 27 359 22

[info@lsgbayern.de](mailto:info@lsgbayern.de) | [www.lsgbayern.de](http://www.lsgbayern.de)

Sitz: München | Registergericht: München | Register: VR 201570

Inhaltlich verantwortlich: Konrad Landgraf

# HAYATIMI KUMARDA KAYBETME



## AİLELER İÇİN YARDIM



## KUMARLA SORUN YAŞAMAK

Almanya'da yaklaşık olarak insanların yüzde 80'i hayatında şans oyunları oynuyor. Bazıları için bu durum probleme dönüşüyor ve bağımlılık yaratıyor. Bu kişiler kumara giderek daha fazla zaman ve para harcar; sonuç olarak kontrolü kaybederler.

- » Almanya'da yaklaşık yarım milyon insan bu durumdan etkilenmiş
- » Her yaşta, cinsiyette, meslekte, eğitim derecesinde ve hayat şartlarında
- » Bu durum hem daha önce bir rahatsızlığı olmayanlarda hem de mevcut psikolojik rahatsızlığı bulunanlarda görülebilir

## DİĞER KİŞİLERE ETKİLERİ

Bir kişinin kumar bağımlılığı, özel ve iş çevresindeki diğer kişileri de her zaman etkiler. Sorunun büyüklüğüne ve sorun yaşayan kişiye olan ilişkiye göre etkileri çok farklı olabilir.

- » Mağdur kişiyi merak etmek
- » Kendi durumu ve geleceği için endişeli olmak
- » Sürekli düşünmek, gerginlik, uyku problemleri ve sağlık sorunları
- » Güven kaybı, güvensizlik hissi ve tartışmalar
- » Değişik yaşama alanlarını ihmal etmek
- » Sosyal hayattan uzaklaşmak ve ilişkilerini kaybetmek
- » Maddi sorunlar ve hayati tehdit
- » Hukuksal sorunlar mümkün
- » Ekstra sorumluluklar üstlenmekten kaynaklanan günlük sorunların artması



## NE YAPABİLİRSİNİZ?

Sorunu gizlemeyin; durumu hem sorun yaşayan kişiyle hem de aileniz ve arkadaş çevrenizle paylaşın. Eğer çocuklarınız var ise: Onları da konunun içine dahil edin ama durumu yaşlarına göre açıklayın.

- » Sorun yaşayan kişinin hareketlerini kontrol etmeye çalışmayınız
- » Sınırlarınızı açıkça belirleyin ve sadık kalabileceğiniz kararlar alın
- » Sorun yaşayan kişiye para vermeyiniz ve onun için borçlanmayınız
- » Erken profesyonel yardıma başvurunuz ve onu sorun yaşayan kişiye de tavsiye ediniz
- » Kendinize iyi bakınız, hobilerinizin peşinden gidiniz ve size iyi gelen insanlarla görüşünüz
- » Rahatlamak için başkalarıyla endişelerinizi ve tereddütlerinizi paylaşınız. Sorun yaşayan kişiye de duygularınızı ve düşüncelerinizi anlatınız
- » Sorumluluğu sorun yaşayan kişiye bırakın. Onun adına yalan söylemeyin ve onun görevlerini üstlenmeyin

**Her tavsiye herkes için her zaman uygulanmayabilir. Önemli olan bir adım atmak ve harekete geçmektir.**