



Atmintinė tėvams
**Priklausomybė nuo
azartinių lošimų**

Designed by Freepik

Kaip apsaugoti savo vaiką?

Karantino metu paastrėjusi paauglių problema – azartiniai lošimai internete. Lošimai internete yra laisvai prieinami ir lengvai įtraukia ne tik suaugusiuosius, bet ir paauglius.

Pasaulyje nuo **0,2 iki 12,3 proc.** paauglių turi problemų dėl lošimo, iš jų – 89 proc. vaikų ir 11 proc. merginų.

Pastebima, kad azartiniai lošimai internete, kuriems nereikia patirties ar specialių žinių, o laimėjimas priklauso nuo visiško atsitiktinumo, gali itin prikaustyti vaikų dėmesį.

Dažniausiai paaugliams azartiniai lošimai internete atrodo smagi pramoga, galimybė laimėti pinigų, atsipalaiduoti, išvengti nuobodulio, pajusti jaudulį, kurį suteikia lošimai, pabėgti nuo kasdienių rūpesčių. Taip pat tai yra tam tikras socializacijos būdas, ypač uždaresniems vaikams, padedantis susirasti draugų, kovoti su vienatve.

- ✓ Kiekvienas paauglys, nepriklausomai nuo jo aplinkos, gali tapti priklausomas nuo azartinių lošimų.
- ✓ Liguistas potraukis lošti yra vienas iš dažniausių ir žinomiausių psichologinės priklausomybės pavyzdžių.
- ✓ Jei asmuo pradeda lošti paauglystėje, rizika tapti priklausomam nuo azartinių lošimų padidėja keturis kartus.

Lietuvoje **kas penktas** 15–16 metų paauglys yra lošęs internetu, 6 proc. lošia 2–3 kartus per savaitę.

Lošimų sukeliama priklausomybė

Pirmi sąmoningi apsisprendimai lošti gali būti paskatinti įvairių emocijų:

- smalsumo,
- džiugesio laimėjus,
- kylančio jaudulio,
- drąsos,
- noro išsiskirti,
- būti svarbiam, matomam.



Gali kilti minčių, kad tokia savijauta tęsis nuolatos, tad šią veiklą norisi tęsti.

Net jei lošiama nereguliariai, ši veikla vis tiek gali paaugliui sukelti priklausomybę, nes palengva pereinama prie nuolatinio, sistemingo lošimo.

Vystantis priklausomybei, dažnėja lošimų atvejai, didėja poreikis lošti.

Bandant nustoti ar nesant galimybių lošti pastebimas abstinencijos sindromas. Palaipsniui prarandama galimybė savo valios pastangomis atsisakyti lošimo, pradeda vengti emocinio ryšio su žmonėmis; tampa mažiau įdomios kitos, anksčiau mėgtos veiklos, nes jos nekelia tokio susijaudinimo kaip lošimas.

Pralošimai, kurie yra neišvengiami, gali kelti pyktį, nusivylimą, gėdą, kaltę, baimę, neviltį. Dažnai, siekdami išvengti tokių jausmų, paaugliai tęsia lošimą tikėdamiesi, kad išloš ir patirs laimėjimo jaudulį. Palengva toks laimėjimų sukeliama jaudulio vaikymasis suformuoja įprotį lošti. Atsiradęs įprotis galiausiai veda link sunkiai gydomos priklausomybės išsivystymo.

Abstinencijos nuo lošimų sindromas pasireiškia nuotaikų kaita, apatija, neadekvatus elgesys, miego, mąstymo ir atminties sutrikimai, sveikatos negalavimai, mintys arba bandymai žudyti.



Ženkla, parodantys, kad paauglys gali turėti problemų dėl azartinių lošimų internete

Santykiai

pablogėja santykiai su draugais, šeimos nariais.

Elgesys

pastebimas alkoholio ar psichotropinių medžiagų vartojimas, sumažėjusi mokymosi motyvacija, suprastėjęs pamokų lankomumas ir atsiradęs netinkamas elgesys mokykloje, domėjimosi bet kokia kita veikla stoka, atsiradęs melavimas.

Psichikos sveikata

padidėjęs nerimas, slogi nuotaika, mintys apie savižudybę, nuovargio jausmas, dėmesio sukaupimo sunkumai, išsiblaškytas, atsiradęs dirglumas.

Fizinė sveikata

galvos, skrandžio skausmai, sumažėjęs apetitas.

Kiti ženklai

- paauglys gauna reklaminio pobūdžio žinutes iš lošimus organizuojančių bendrovių;
- paauglys gauna perspėjamojo pobūdžio žinutes dėl skolų gražinimo iš bendraamžių ar kitų asmenų;
- paauglio ar šeimos narių banko sąskaitos išrašuose matomi neaiškios paskirties pavedimai;
- atsiranda nepaaiškinamų skolų, paauglys dažniau skolinasi pinigų;
- dingsta asmeniniai arba šeimos narių daiktai.



Kaip apsaugoti paauglį nuo azartinių lošimų internete?



- ✓ **BŪKITE ĮSITRAUKĘ Į SAVO VAIKO GYVENIMĄ**
Domėkitės, ką jis veikia laisvalaikiu, kokiuose internetiniuose puslapiuose lankosi, ar turi draugų, su kuo bendrauja.
- ✓ **TAIKYKITE TAISYKLES IR PASEKMES**
Susitarkite su paaugliu dėl aiškių elgesio taisyklių ir pasekmių, kurios laukia už tų taisyklių nesilaikymą.
- ✓ **NESKATINKITE LOŠIMŲ ARTIMOJOJE APLINKOJE**
Net ir su namiškiais nesilažinkite, nežaiskite žaidimų, lošdami iš pinigų ar kito materialaus atlygio, neskatininkite netinkamo elgesio. Tai nėra tinkama pramogos forma ir šitaip Jūs tik paskatinate savo vaiką į ją įsitraukti.
- ✓ **PAAIŠKINKITE RIZIKĄ**
Net ir su namiškiais nesilažinkite, nežaiskite žaidimų, lošdami iš pinigų ar kito materialaus atlygio, neskatininkite netinkamo elgesio. Tai nėra tinkama pramogos forma ir šitaip Jūs tik paskatinate savo vaiką į ją įsitraukti.
- ✓ **KOMPIUTERYJE ĮDIEKITE TĖVŲ KONTROLĖS PARAMETRUS**
Taip galėsite paauglį apsaugoti nuo nepageidaujamos ir žalingos informacijos internete, o pastebėję tokių atvejų apraiškas – tinkamai sureaguoti į pavojų ir pasikalbėti su savo vaiku.

Pagalbos galimybės

Lošimų priežiūros tarnyba prie Lietuvos Respublikos finansų ministerijos. Emocinė ir informacinė parama lošėjams ir jų artimiesiems. <https://lpt.lrv.lt/>

„Vaikų linija“. Emocinė parama vaikams ir paaugliams telefonu, laiškais arba pokalbiais internetu. Tel.: 116111, nuo 11 iki 21 val. (skambučiai nemokami). www.vaikulinja.lt

„Jaunimo linija“. Emocinė parama telefonu, laiškais arba pokalbiais internetu. Tel.: 8 800 28888, visą parą (skambučiai nemokami). www.jaunimolinija.lt

Nebenoriu lošti. Informacinis tinklalapis apie lošimų sukeltas problemas ir pagalbos būdus. <http://nebenoriu-losti.lt/>

Savitarpio pagalbos grupės „Anoniminiai lošėjai“. <http://www.anoniminiailosejai.lt/>

Priklausomybės ligų centrai įvairiuose Lietuvos miestuose.