

ERABAKI ZURE APUSTUA

Gazteei eta apustuei buruzko kanpaina



Ausazko jokoetan (kartak, makina txanponjaleak, bingoak, loteriak, kinielak, apustuak, etab.) aritzen diren pertsona gehienek haiekiko joera egoki eta arduratsua izaten dute. Hala ere, kontrolik eta mugarik gabe jokatzeak ondorio larri eta garrantzitsuak izan ditzake jokalariaientzat eta haren ingurukoentzat

JOKOA ETA KONTROLA

Kontrola galtzea da funtzionamendu okerra salatzen duen adierazleetako bat: hasiera batean pentsatzen zena baino diru gehiago xahutzen da jokoan eta hasiera batean aurreikusitakoa baino denbora gehiago eskaintzen zaio jarduera horri.

JOKOAREKIN LOTUTAKO ARAZO BATEZ OHARTARAZTEKO ZENBAIT SENALE

JOKOAREKIN LOTUTAKO ARAZO BATEZ OHARTARAZTEKO ZENBAIT SEINALE:

- Eskola edo lanera huts egitea, justifikaziorik gabe.
- Jokoarekiko ardura gero eta handiagoa izatea.
- Lagun eta senitartekoengandik urruntzea.
- Portaeran aldaketak antzematea (umore aldaketa, jarrera-arazoak, etab.).
- Hainbat sintoma izatea, esate baterako, depresioa, antsietatea, autoestimu baxua, etab.
- Jokoarekin lotutako portaerari buruz gezurretan aritzea.
- Jokoa arazo eta kezketatik ihes egiteko erabiltzea.
- Ingurukoek azaltzen zailak diren zorrak nabaritzea.
- Diruaren edo jabetzen gehiegizko gorespena egitea.
- Galerak berreskuratzeko jokatzeko beharra izatea.
- Bestelako jarduerak uztea.

JOKOA ARDURATSUA

Jokatzea erabakitzen baduzu, helburua ongi pasatzea izan behar da, entrenitzea.

Jokatu norbaitekin, taldean, eta planteatu gizarte-jarduera gisa. Garrantzitsua da joan aurretik xahutuko den gehienezko kopurua finkatzea. Argi izan behar da jokoan xahutzen den dirua ez dela gastu finko eta ohikoetarako gordetzen denetik hartu behar.

Jokorako dirurik ez badago, ez da jokatzen. Jokatu edo apustuan aritzeko dirua eskatzea saihestu behar da.

Jokatzerako joan aurretik, jarduera horri eskainiko zaion denbora finkatu behar da.

Ez da komeni etsipenak hartuta edo triste zaudela jokatu edota apustuan aritzea. Halaber, ez da jokoa kezkek edo arazoak alde batera uzteko erabili behar.

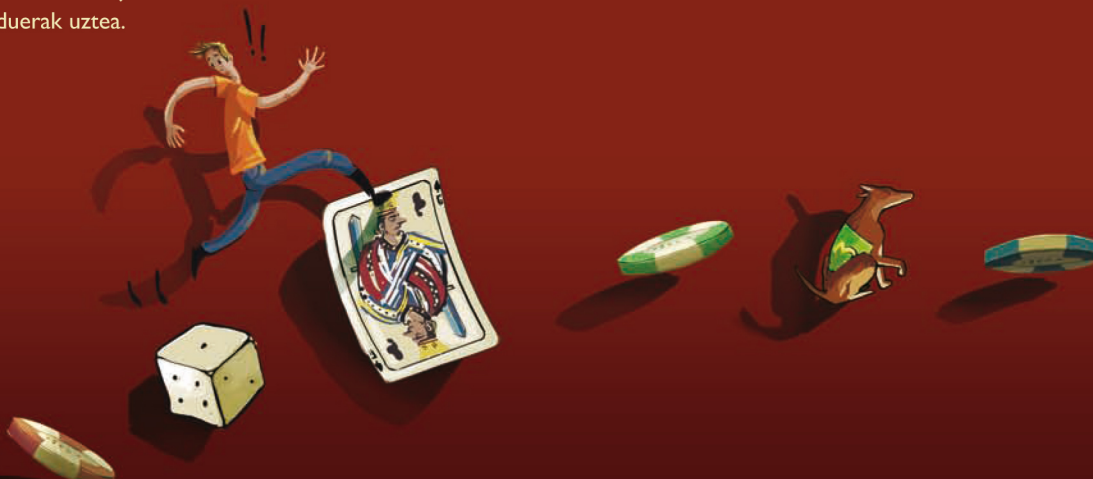
Dirua galtzea jokoan gerta daitekeen zerbait da. Galdu bada, ez itzuli hura berreskuratzera.

Garrantzitsua da jokatzen den bitartean substantziarik (alkohola, bestelako drogak) ez hartzea, izan ere, horiek auto-kontrola murriztea eragiten dute.

ERABAKI ZURE APUSTUA

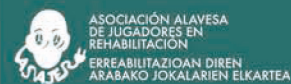
Informaziorik behar baduzu, jar zaitez gurekin harremanetan
ASAJER • 945234990 • www.onlinezurekin.org

*" Adinez txikikoez, legez ezgaituek, debekatuen zerrendan agertzen direnek eta ordena, lasaitasuna eta jokoaren garapen egokia oztopatzen dutenek ezingo dute jokatu, saridun makinarik erabili edota inolako apustuetan parte hartu (Euskal Herriko Autonomia Erkidegoan jokoa arautzen duen azaroaren 8ko 4/1991 Legea).



www.onlinezurekin.org

Antolatzailea:



Laguntzailea:



Laguntzailea • Argitaratzailea



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava