

## بازی امن و مطمئن

بازی‌ها باید منبعی از هیجان و لذت باشند. با پیروی از دستورالعمل‌های زیر و راهکارهایی که ما ارائه می‌دهیم می‌توانید از بازی‌هایی امن و مطمئن لذت ببرید.

### دستورالعمل‌های بازی

توصیه ما این است که دستورالعمل‌های زیر را دنبال کنید تا از راهکارهای مربوطه آگاه پیدا کرده و بتوانید عادات بازی کردن خود را تحت کنترل داشته باشید.

۱. پیش از بازی حساب کنید آمادگی از دست دادن چه میزان هزینه در بازی را دارید.
۲. پیش از بازی حساب کنید آمادگی صرف چقدر زمان برای بازی را دارید.
۳. بیش از آنچه امکان در میان گذاشتن با خانواده و دوستان خود دارید صرف بازی نکنید.
۴. هرگز تصور نکنید خواهید توانست تمامی باخت‌های خود را بار دیگر برنده شوید.
۵. توجه داشته باشید که تقریباً تمامی بردها در بازی نتیجه شانس و بخت بوده است.
۶. هرگز برای بازی کردن پولی قرض نگیرید.

### بازی مختص بزرگسالان است

برای بازی در Norsk Tipping حداقل باید ۱۸ سال داشته باشید. تحقیقات نشان می‌دهد که هر چه سن فرد در بازی کمتر باشد با مشکلات ناشی از ریسک‌پذیری‌های بزرگتری روبرو می‌شود. مغز افراد جوان‌تر به طور کامل تکمیل نیافته است، به همین دلیل است که کودکان و افراد بسیار جوان بر خلاف بزرگسالان توانایی مدیریت ریسک را ندارند.

### آگاهی و کنترل خود

ما راه‌هایی برای کمک به آگاهی بیشتر و کنترل عادات بازی به شما ارائه می‌دهیم.

### محدودیت‌های بازی

محدودیت‌های بازی کمک می‌کند تا اجازه ندهد بیش از آنچه از پیش تعیین کرده‌اید زمان و پول در بازی صرف کنید.

تحقیقات نشان می‌دهد که محدودیت‌های بازی شما را از عادات بازی خود آگاه کرده و کنترل شخصی را در شما تقویت می‌کند. برخی از بازی‌ها دارای ویژگی‌هایی هستند که بازی‌کنندگان را به ریسک‌هایی بزرگتر نسبت به دیگر بازی‌ها ترغیب می‌کنند. برای مثال می‌وان به بازی‌های کازینو اشاره کرد که فرد در مدتی کوتاه می‌تواند به صورت مکرر بازی کند.

Norsk Tipping محدودیتی جهانی ایجاد کرده است که طی آن مقدار پولی که می‌توانید در طی یک روز یا یک ماه از دست بدهید، محدود می‌شود. این محدودیت جهانی شامل تمام بازی‌های ثبت شده با Norsk Tipping می‌شود، چه بازی‌های آنلاین و چه بازی‌های ارائه‌شده توسط نمایندگان فروش. برخی از بازی‌ها دارای ویژگی‌هایی هستند که بازی‌کنندگان را به ریسک‌هایی بزرگتر نسبت به دیگر بازی‌ها ترغیب می‌کنند. اگر می‌خواهید این نوع بازی‌ها را با Norsk Tipping بازی کنید، ابتدا باید محدودیت بازی را تعیین کنید.

ما همچنین محدودیت تکمیلی ارائه می‌دهیم که با آن می‌توانید میزان محدودیت جهانی که با آن در بازی‌های Multix، Belago و بازی‌های Flax، KongKasino و Bingoria صرف می‌کنید، محدود کند.

هر دو محدودیت‌های تکمیلی و محدودیت‌های جهانی دارای حداکثر مقادیر هستند که در قوانین بازی ما تعریف شده است.

"محدودیت زمانی" شما مقدار زمانی است که می‌توانید صرف یک بازی کنید.

اگر شما محدودیتی را پایین بیاورید، محدودیت جدید فوراً به اجرا در می‌آید، اما چنانچه محدودیتی را افزایش دهید، محدودیت جدید تنها بعد از یک دوره انتظار به اجرا در می‌آید.

## Playscan

Playscan سیستمی است که بر عادات بازی شما نظارت می‌کند. اگر عادات بازی شما به گونه‌ای که تغییر کند که نشان‌دهنده افزایش ریسک‌پذیری پرخطر شما باشد، اعلامی از سوی سیستم دریافت خواهید کرد.

Playscan به طور منظم برای شما بازخورد ارسال می‌کند.

- چراغ سبز: عادات بازی شما ثابت بوده و نشان‌دهنده ریسک پایین هستند.
- چراغ زرد: عادات بازی شما در حال پرخطر شدن هستند.
- چراغ قرمز: اعلامی که نشان‌دهنده پرخطر بودن ریسک‌پذیری منجر به مشکل در شما است.

Playscan همچنین شما را در چگونگی تغییر رفتارهای بازی‌تان راهنمایی کرده و شما را از دچار شدن به عادات ناسالم بازی و ریسک‌پذیری‌های پرخطر منع می‌کند.

## وقفه در بازی و خروج

گاهی لازم است در بازی کردن وقفه ایجاد کنید و یا دسترسی خود را به طور کامل به بازی قطع کنید (خروج). ایجاد وقفه در بازی کردن و یا خروج از بازی‌های به خصوص امری ساده است. شما می‌توانید برای ۱ روز، ۷ روز یا ۱۸۰ روز در بازی کردن وقفه ایجاد کنید. در طول این دوره امکان دسترسی به بازی‌های مورد نظر را نخواهید داشت. همچنین قادر خواهید بود در طول یک دوره وقفه این مدت زمان را تمدید هم کنید. وقتی دوران وقفه به پایان رسید، می‌توانید به آن بازی‌ها برگردید.

شما همچنین می‌توانید دسترسی خود را به صورت کامل به بازی‌ها قطع کنید (خروج). این عدم دسترسی به صورت دائمی خواهد بود و هرگز امکان دسترسی به بازی‌های مورد نظر را نخواهید داشت. شما می‌توانید این وقفه‌ها یا قطع دسترسی کامل را در مورد تمامی بازی‌ها، دسته منتخبی از بازی‌ها و یا یکی از بازی‌ها به صورت ویژه اعمال کنید.

## نمای کلی بازی‌های شما

نمای کلی بازی شما خلاصه‌ای از مقدار صرف پول در بازه‌های مشخص زمانی توسط شما را نشان می‌دهد.

نمای کلی بازی شما نشان‌دهنده میزان صرف هزینه خالص در بازی‌های شما است. صرف هزینه خالص نشان‌دهنده مقدار پول مصرف شده پس از کسر میزان بردهای شماست.

- اگر بردهای شما بیشتر از سهام شما باشد، مقداری مثبت نمایش داده خواهد شد.
- اگر بردهای شما کمتر از سهام شما باشد، مقداری منفی نمایش داده خواهد شد.

شما می‌توانید میزان هزینه‌های خالص خود را یا به صورت آنلاین و یا بر روی تلفن همراه خود مشاهده کنید.

- برای امروز
- برای این هفته
- برای این ماه

شما می‌توانید نموداری را که نشان‌دهنده هزینه‌های خالص هشت هفته گذشته بوده است مشاهده کنید.

همچنین می‌توانید گزارشی مفصل و دقیق را از تغییرات سهم، بردها و هزینه‌های خالص خود در 12 ماه گذشته از سیستم درخواست کنید. این گزارش همچنین به شما نشان می‌دهد که چه میزان پول در بازی‌های به خصوص سرمایه‌گذاری کرده‌اید. این گزارش به آدرس ایمیل شما ارسال خواهد شد.

## آیا با مشکلات بازی دست و پنجه نرم می‌کنید؟ آیا عادات بازی شما از کنترل خارج شده است؟

آیا کنترل عادات بازی خود را از دست داده‌اید یا فکر می‌کنید کسی از نزدیکان شما دچار بازی‌های منجر به مشکلات فراوان شده است؟

افراد با مشکلات بازی اغلب مسائل خود را از نزدیکان خود پنهان می‌کنند. شاخص‌های عمومی مشکلات بازی یا عادات ریسک‌پذیری‌های پرخطر در بازی‌ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- شما نمی‌توانید تاز فکر کردن به بازی دست بکشید و مدام میلی در درون خود نسبت به آن حس می‌کنید.
- در شما همواره نیازی برای افزایش سهامتان در بازی وجود دارد و اغلب وقت خود را مشغول بازی هستید.
- برای پنهان کردن میزان زمان و پولی که صرف بازی می‌کنید به دیگران دروغ می‌گویید.
- می‌کوشید تا پولی را که باخته‌اید باز برنده شوید.
- شما معتقد هستید که مسئله تنها دست نکشیدن از بازی و از دست ندادن کوچکترین فرصتی برای برنده شدن است.
- پول و سهامی را که بایستی صرف کارهای دیگر کنید در بازی مصرف می‌کنید. ممکن است در این زمینه حتی از دیگران پول قرض گرفته باشید.

### درخواست کمک

اگر مشکل بازی دارید، یا اگر شخص دیگری را می‌شناسید، که با چنین مشکلی دست به گریبان است. کمک در این زمینه موجود می‌باشد. تجربه نشان می‌دهد که رسیدگی به مشکلات ناشی از بازی نتایج خوبی در بر دارد، بنابراین درخواست کمک در این زمینه، گامی مطمئن به سوی زندگی بهتر است.

### خط کمک‌رسانی

شما می‌توانید برای تماس با [خط کمک‌رسانی](mailto:post@hjelpelinjen.no) با شماره ۸۰۰۸۰۰۴۰ تماس بگیرید. تماس‌ها به صورت ناشناس پاسخ‌گویی شما خواهند بود و رایگان هستند. در اینجا می‌توانید با متخصصین سلامت دارای تخصص در زمینه مسائل مربوط به بازی در مورد وضعیت خود صحبت کنید. همچنین خط کمک‌رسانی می‌تواند به شما در رابطه با چگونگی درخواست برای کمک‌های بیشتر مشاوره دهد و برای دسترسی به متخصصین مناسب وضعیت شما در نزدیکی محل اقامتان شما را یاری کند. شما می‌توانید با ایمیل با خط کمک‌رسانی به آدرس [post@hjelpelinjen.no](mailto:post@hjelpelinjen.no) در تماس باشید.

ساعت‌های پاسخ‌گویی از ۹ الی ۲۱ می‌باشد (دوشنبه تا جمعه).

### پزشک خانواده شما

اگر تشخیص متخصص در مورد شما ابتلا به مشکلات مربوط به بازی و/یا وابستگی به بازی باشد، شما حق استفاده از درمان رایگان را دارید. در این زمینه پزشک خانواده شما قادر خواهد بود به شما کمک کرده و درمان‌های مربوطه را در مورد شما تجویز کند. شخص مبتلا به وابستگی به بازی همچنین ممکن است به مشکلات دیگری در نتیجه این وابستگی دچار شود، مشکلاتی همچون اضطراب و افسردگی که نیازمند درمان هستند که پزشک خانواده شما می‌تواند در این زمینه نیز شما را یاری کند.

## درمان آنلاین از راه دور

خدمات بهداشت و درمان نروژ درمان از راه دور از طریق اینترنت را برای مبتلایان به مشکلات بازپدر نظر گرفته است. این درمان‌ها شامل انجام اموری به صورت آنلاین و همچنین مشاوره‌های تلفنی هفتگی با یک درمانگر می‌شود. طول درمان یک دوره سه ماهه است، نیازی به ارجاع از سوی پزشک خانواده شما نیست و به صورت رایگان انجام می‌گیرد.

### سازمان "Spillavhengighet-Norge"

Spillavhengighet-Norge یک سازمان شبکه‌ای کمک‌رسانی است که به افراد مبتلا به مشکلات مربوط به بازی و خویشاوندان نزدیک به آنان کمک‌رسانی می‌کند. Spillavhengighet-Norge گروه‌های گفت‌وگوی شبکه‌ای را در شهرهای بزرگ نروژ ایجاد می‌کند و همینطور دارای خط تلفن کمک‌رسانی به شماره (۴۷۷۰۰۲۰۰) است که از روزهای دوشنبه تا پنج‌شنبه از ساعت ۱۰ الی ۱۴ پاسخگوی تماس افراد است.

### NAV

NAV (اداره کار و رفاه نروژ) به افراد بدهکار مشاوره‌هایی ارائه می‌کند. شما می‌توانید برای مطرح نمودن مسئله خود در این زمینه با شماره ۸۰۰۴۵۳۵۳ تماس بگیرید. تلفن‌ها به صورت ناشناس پاسخگوی شما خواهند بود. شما همچنین می‌توانید با دفتر محلی NAV خود تماس بگیرید و وقت ملاقاتی با یکی از مشاورین متخصص در زمینه بدهکاری تنظیم کنید. در این زمینه می‌توانید در <https://www.nav.no> بیشتر بخوانید.