

الحسن السليم في اللعب – نسخة مختصرة – متوفرة بعدة لغات

هكذا تلعب بطريقة مأمونة

من المفروض أن تكون ألعاب القمار مصدراً للإثارة والمتعة. باتباع المبادئ التوجيهية واستخدام الأدوات التي نقدمها لك يمكنك أن تلعب بطريقة مأمونة.

قواعد اللعب الرشيد

نوصي بأن تتبّع هذه قواعد عند اللعب بحيث يكون لديك نظرة عامة جيدة وسيطرة على لعبك.

1. حدّد مقدماً مقدار الخسارة التي يمكنك أن تتحمّلها
2. حدّد مقدماً كم من الوقت يمكنك أن تستخدمه على اللعب
3. لا تلعب أكثر ممّا تشعر بأنه من المقبول تماماً أن تخبر عائلتك وأصدقائك به
4. لا تعتقد أنه يمكنك استعادة ما خسرت
5. الربح في ألعاب القمار يُعزى بصورة كلية أو إلى حدّ كبير إلى الصدفة أو 'الحظ'
6. لا تقترض المال من أجل اللعب أبداً

ألعاب القمار هي للكبار فقط

يجب أن يكون عمرك 18 سنة لكي يُسمح لك باللعب لدى نورسك تيبينغ Norsk Tipping. وتبين البحوث أنك كلما كنت أصغر سناً عندما تبدأ باللعب، كلما زاد خطر أن تكون عرضة للإدمان على ألعاب القمار. إذ أنّ تطور الدماغ غير مكتمل لدى اليافعين، وبالتالي لا يتمكن الأطفال والمراهقون من تقييم المخاطر بنفس الدرجة كالبالغين.

الوعي وضبط النفس

نحن نعرض عليك طرقاً لمساعدتك على أن تكون على دراية ووعي بعادات لعب الألعاب لديك وعلى التحكم بها.

حدود لعب الألعاب

تساعدك حدود لعب الألعاب على عدم إنفاق المزيد من المال وهدر الوقت ممّا كنت قد قررت مسبقاً.

وتبين البحوث أن حدود اللعب توفر لك كلاً من إطلاعاً شاملاً على اللعب وسيطرة على اللعب. بعض الألعاب لها ميزات تجعل اللاعبين أكثر عرضة لإحتمال تطوير المشاكل. هذا ينطبق بشكل رئيسي على الألعاب حيث يمكنك أن تلعب عدّة مرات في فترة قصيرة من الزمن، مثل ألعاب الكازينو.

الحد الأقصى (الإجمالي) لنورسك تيبينغ يحد من كمية المال الذي يمكنك أن تخسره على المقامرة في نورسك تيبينغ في يوم أو شهر. ويشمل الحد الإجمالي جميع أنواع اللعب المسجل لدى نورسك تيبينغ، بغض النظر عمّا إذا كنت تلعب على الانترنت أو عند وكيل أو في حانوت.

لبعض الألعاب ميزات تجعل اللاعبين أكثر عرضة لتطوير المشاكل. إذا كنت تريد أن تلعب مثل هذه الألعاب لدى نورسك تيبينغ يجب عليك أولاً تحديد حد اللعب.

الحدود الفرعية تحدّ من الكمية من الحد الإجمالي التي يمكنك استخدامها على ألعاب بيلاجو Belago و مولتيكس Multix، وعلى الألعاب كونغكاسينو KongKasino وفلاكس Flax وبينغوريا Bingoria.

ولكل من الحدّ الإجمالي والحدود الفرعية مبلغاً أقصى تمّ تحديده في قواعد اللعب.

الحد الزمني يحد من كمية الوقت التي يمكنك أن تستخدمها/تصرفها على لعب لعبة قمار واحدة.

إذا قمت بضبط الحد نزولاً، فإن الحد الجديد يصبح ساري المفعول على الفور. أما إذا قمت بضبط الحد صعوداً، فإن الحد الجديد يصبح ساري المفعول بعد فترة انتظار.

بلايسكان Playscan

نظام بلايسكان يتابع لعبك. إذا تغير لعبك بحيث يؤدي سلوكك في اللعب إلى ازدياد خطر تعرضك للمشاكل، سيتم إخطارك بذلك.

تتلقى بانتظام تغذية راجعة من بلايسكان.

- الضوء الأخضر: أنت تلعب بشكل متزن وبمخاطرة منخفضة.
 - الضوء الأصفر: هناك بعض الخطورة الناجمة عن نمط لعبك.
 - الضوء الأحمر: تحذير ينبهك إلى أنك في خطر من أن تصبح عرضة لمشاكل اللعب، أو أنك بالفعل عرضة لهكذا مشاكل.
- كما يوفر بلايسكان لك نصائح حول كيفية تغيير نمط اللعب حتى لا تزج بنفسك في لعب غير صحي وتصبح عرضة للمشاكل.

أخذ استراحة من اللعب والإستبعاد

قد تحتاج في بعض الأحيان إلى أخذ استراحة من ألعاب القمار، أو إلى إيقاف إمكانية اللعب تماماً.

تفعيل الاستراحة من اللعب أو الإستبعاد من بعض الألعاب هو أمر سهل. يمكنك أن تأخذ استراحة من الألعاب لمدة يوم واحد أو 7 أيام أو 30 يوماً أو 180 يوماً. لا يمكنك تسليم الألعاب عندما يكون لديك استراحة من اللعب، ويمكنك تمديد فترة الإيقاف خلال فترة الاستراحة الحالية. يمكنك أن تلعب مرة أخرى عند انتهاء فترة الاستراحة من اللعب.

يمكنك أيضاً إغلاق إمكانية اللعب تماماً. الاستبعاد دائم ولا يمكنك تسليم الألعاب التي اخترت استبعاد نفسك منها.

يمكنك أخذ استراحة من اللعب أو إيقاف إمكانية لعب جميع الألعاب أو مجموعات من الألعاب، أو ألعاباً محددة فقط.

حساب اللعب

يعطيك حساب اللعب لمحة عامة عن مقدار الأموال التي أنفقتها على اللعب في أية لحظة معينة.

يظهر حساب اللعب صافي الاستهلاك الخاص بك. الإنفاق الصافي هو مقدار الأموال التي أنفقتها على المقامرة بعد خصم قيمة الجوائز.

- إذا كنت قد ربحت أكثر مما راھنت، سيظهر لك رقماً إيجابياً.
- إذا كنت قد راھنت بأكثر مما ربحت، سيظهر لك عدداً سلبياً.

يمكنك تسجيل الدخول ومعرفة صافي الاستهلاك الخاص بك على شبكة الإنترنت والجوال:

- اليوم
- هذا الأسبوع
- هذا الشهر

وبالإضافة إلى ذلك، ستري رسماً بيانياً يظهر حساب آخر 8 أسابيع.

يمكنك أيضاً طلب تقرير مفصل يبين الرهان والجوائز والإنفاق الصافي على مدى الأشهر الـ 12 الماضية. يعرض هذا التقرير أيضاً مقدار الأموال التي أنفقتها على الألعاب المختلفة. يتم إرسال التقرير إلى عنوان بريدك الإلكتروني.

مشاكل لعب القمار

هل خرج لعبك للقمار عن السيطرة؟

هل أنت على وشك فقدان السيطرة على اللعب، أو تشك أن شخصاً مقرباً منك قد أصبح عرضة لمشكلة لعب القمار؟

الناس الذين يعانون من مشاكل اللعب غالباً ما يخبئون المشكلة عن بيئتهم الاجتماعية. وتشمل العلامات الشائعة التي تدل على وجود مشاكل ناجمة عن ألعاب القمار - أو تدل على أنك في منطقة الخطر - ما يلي:

- تفكر في الألعاب طوال الوقت ، وتشعر بتوق إلى اللعب.
- تشعر بالحاجة للعب بمزيد ومزيد من الأموال، و تلعب أكثر و أكثر.
- أنت تكذب لأجل إخفاء كمية الوقت والمال التي تنفقها على الألعاب.
- تحاول كسب واسترداد المال الذي خسرتة.
- تظن أن الأمر يتعلق بالتحمل والصبر، وبأن لا تدع الفرصة تذهب منك.
- أنت 'تتلاعب' بالمال وتلعب بالمال الذي كان من المفروض أن يُستخدم لشيء آخر. ربما كنت قد اقترضت المال من أجل أن تلعب ألعاب القمار.

هنا يمكنك الحصول على المساعدة

إذا كنت تعاني من مشاكل المقامرة أو تعرف أحداً لديه هكذا مشاكل، فاعلم بأنه بالإمكان الحصول على مساعدة بهذا الشأن. وتظهر التجربة أن علاج مشاكل القمار تعطي نتائج جيدة. ولذلك، فإن طلب المساعدة يشكل خطوة هامة على الطريق نحو حياة أفضل.

خط المساعدة الساخن

يمكنك الاتصال مجاناً وبدون الكشف عن هويتك بخط المساعدة على رقم الهاتف 40 800 800. هناك سيتم استقبالك من قبل عاملين في مجال صحة، وهؤلاء هم متخصصون في مشاكل اللعب، و يمكنك مناقشة وضعك معهم. يقدم لك خط المساعدة أيضاً المشورة حول أين يمكنك أن تبحث عن المساعدة، و الحصول على معلومات حول خدمات المساعدة المتاحة بالقرب من المكان الذي تعيش فيه. يمكنك أيضاً الاتصال بخط المساعدة عن طريق البريد الإلكتروني:

post@hjelpelinjen.no

ساعات الدوام هي: من الساعة 09:00 صباحاً وحتى الساعة 09:00 مساءً في أيام الأسبوع.

الطبيب العام

مشكلة الإدمان على لعب ألعاب القمار هي تشخيصٌ يخولك للحصول على العلاج. يمكن لطبيبك العام (الثابت) أن يساعدك ويعطيك إحالة إلى المعالجة. يمكن لمدمن الألعاب أيضاً أن يكون عرضة لاضطرابات أخرى نتيجة للإدمان، مثل القلق والاكتئاب، والتي ينبغي علاجها. هنا أيضاً، يشكل طبيبك العام جهة مساعدة هامة لك.

المعالجة عن بعد

لدى خدمة الصحة العامة عرض بالمعالجة الطبية عبر الإنترنت حيث تحصل على المعالجة في منزلك. وتتطوي المعالجة على انجاز مهام على شبكة الإنترنت و إجراء محادثات هاتفية أسبوعية مع المعالج. لا يتطلب هذا العرض إحالة من الطبيب العام وهو مجاني. وتتم المعالجة على مدى ثلاثة أشهر.

منظمة إدمان الألعاب

منظمة إدمان الألعاب النرويج (Spillavhengighet Norge) هي منظمة المستهلك وذويه وهي للأشخاص الذين يعانون من مشكلة الإدمان على ألعاب القمار، أو هم أقارب أشخاص لديهم هذه المشكلة. تعرض منظمة إدمان الألعاب النرويج الإنضمام إلى مجموعات النقاش في المدن الكبيرة، فضلاً عن تقديم المساعدة عن طريق الهاتف 200 00 477. خدمة الهاتف متوفرة من الاثنين إلى الخميس بين الساعة 10:00 و 14:00.

إدارة العمل والرفاه الاجتماعي NAV

تقدم إدارة العمل والرفاه الاجتماعي NAV خدمات استشارية متعلقة بالديون. يمكنك الاتصال على الرقم 353 45 800 دون الكشف عن هويتك، وأن تحصل على المساعدة من أجل مناقشة وضعك. يمكنك أيضاً الاتصال بمكتب NAV المحلي وترتيب موعد مع مستشار الديون. اقرأ المزيد على الموقع: <https://www.nav.no>.