

*Spielen ohne Sucht*

# Para için oynarken – acaba çok mu ileri gittim?

Türkçe

## Risk altında mıyım?

Para için oynarken öngördüğünüzden daha fazla para yatırdığınız oldu mu?

Daha az oynamayı çalıştığınız ama başaramadığınız oldu mu?

Oynayamadığınız zaman huzursuz veya sinirli oluyor musunuz?

Sık sık geçmiş oyunları düşünüyor veya gelecekteki oyun aktivitelerini planlıyor musunuz?

Sık sık kendinizi kötü hissettiğinizde mi oynuyorsunuz?

Kaybettiğiniz parayı geri kazanmak için oynamaya devam ediyor musunuz?

Oynamaya devam etmek için hiç borç para aldınız mı?

Kumar borçlarınızı ödemek için hiç başkalarından para istediniz mi?

Oynadığınız kumarın boyutunu gizlemek için hiç yalan söylediniz mi?

### «Evet» cevabı mı verdiniz?


Her «Evet» cevabı olası bir kumar bağımlılığının işareti olabilir. En iyisi bu konuyu bir yakınınızla konuşun veya kişisel durumunuzu görüşmek için belirtilen danışmanlık hizmetlerinden birine başvurun.

«O anda farkına  
varmıyorsunuz ama  
aslında kaybettiğiniz  
şeyin peşinden  
koşuyorsunuz.»

Ismail, *Geld.Spiel.Sucht.* belgeselinde



## Oynayanlar için ücretsiz ve anonim danışmanlık

 Spielsucht-helpline  
0800 040 080

Ücretsiz ve anonim danışmanlık (24/7)

**SafeZone.ch**

Online-Beratung zu Suchtfragen

Ücretsiz ve anonim

*Spielen ohne Sucht*

Danışma merkezleri ve bilgiler  
[www.sos-spielsucht.ch/tr](http://www.sos-spielsucht.ch/tr)



*Spielen ohne Sucht* 17 kanton ve Lihtenştayn Prensiğinin ortak bir hizmeti olup kumar oynayanlar ve sosyal çevreleri için kumar bağımlılığı konusunda yardım ve bilgi sunar.

# Kumar – oynayan bir kişi için endişe mi duyuyorsunuz?

## Çevremde bundan etkilenen birileri var mı?

**Anlaşılır bir sebep olmadan paranın eksilmesi**  
Ödenmemiş faturalar, sık sık para çekme, eksilen para için mantıklı bir açıklama olmadan akraba veya arkadaşlardan borç para alma vs. gibi kumar bağımlılığını gösteren işaretler olabilir.

### Aklının başka yerde olması

Kumar bağımlısı olan kişilerin akli her zaman kumar oynamakta ya da kumar oynamak için nasıl para bulabileceklerini düşünürler.

### Huzursuzluk, sinirlilik, keder

Bunlar kumar bağımlılığının belirtileri olabilir.

### Vaktinin olmaması

Yatırılan para miktarının sürekli artmasının yanı sıra kumara giderek daha fazla zaman harcanması da dikkat çekicidir. Bu süreçte diğer ilgi alanları ve yükümlülükler ihmal edilir.

### Bunlar geçerli mi?

Sayılan belirtiler bir kumar bağımlılığının özellikleri olabilmekle birlikte olmak zorunda değildir. Gözlenen davranışların nedeni başka bir sorun da olabilir. Bu belirtilerden bir veya daha fazlasını gözlemlerseniz, ilgili kişiyle olayı açıklığa kavuşturacak bir görüşme yapmanız faydalı olacaktır.




«Onu anlamaya ve ona inanmaya ama aynı zamanda bana söylediği yalanlara da dikkat çekmeye çalıştım.»

Maria, hayat arkadaşı  
Gambling.affects.relationships filminde.



## Sosyal çevre için ücretsiz danışmanlık

 Spielsucht-helpline  
0800 040 080

Ücretsiz ve anonim danışmanlık (24 /7)

**SafeZone.ch**

Online-Beratung zu Suchtfragen

Ücretsiz ve anonim

**Spielen ohne Sucht**

Danışma merkezleri ve bilgiler  
www.sos-spielsucht.ch/tr

