

**Ζώνη Δημιουργικών Δραστηριοτήτων 2020 - 2021**

## **Τζόγος – αιτίες – τρόποι απεξάρτησης**



**Καρζής Εφραίμ-Ευστάθιος  
Μαυριδάκης Βασίλειος**

**Υπεύθυνες εκπαιδευτικοί:**

**Κλημαντάκη Αικατερίνη  
Καρδιμάκη Άννα**

# Τι είναι ο τζόγος

Ο τζόγος είναι το ποντάρισμα σε ένα τυχερό παιχνίδι στο οποίο πιστεύουμε ότι θα κερδίσουμε και θα εισπράξουμε χρηματικά ποσά, αλλά τις περισσότερες φορές συμβαίνει το αντίθετο.

Ο τζόγος αποτελεί μια **εξαρτητική συμπεριφορά** χαρακτηριζόμενη από τη απώλεια αυτοελέγχου και τη βαθμιαία **οικονομική ηθική και συναισθηματική κατάπτωση** του ασθενούς.



# Ποιες είναι οι αιτίες που οδηγούν στον εθισμό;

Οι συνηθέστεροι παράγοντες που οδηγούν στον εθισμό στον τζόγο είναι:

- Η **ανάγκη φυγής** από κάποια **προσωπικά προβλήματα**.
- Έντονη **επιθυμία για χρήματα** και **πολυτελή ζωή**
- Κληρονομικοί παράγοντες καθώς και η ύπαρξη στενού συγγενικού προσώπου με εθισμό στον τζόγο.
- Η **διαφήμιση** και η προβολή των τυχερών παιχνιδιών
- Η **χαμηλή αυτοεκτίμηση** μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο στη συμπεριφορά του εθισμένου στον τζόγο.
- Ο τζόγος δίνει στα άτομα μια αίσθηση υπεροχής. Ακόμα και αν χάσουν αισθάνονται πως είχαν το θάρρος να τολμήσουν να ρισκάρουν.



## Πώς αντιμετωπίζεται ο εθισμός στον τζόγο;

Για να αντιμετωπιστεί και να ξεπεραστεί ο εθισμός στον τζόγο πρέπει πρώτα απ' όλα το άτομο να συνειδητοποιήσει πως υπάρχει πρόβλημα και να αναζητήσει βοήθεια.



# Η πρόληψη

Η πρόληψη στον τομέα αυτό, θα μπορούσε να είναι ένα πραγματικό σημείο καμπής όπως συμβαίνει με όλες τις εξαρτήσεις.

Η **αυτοπειθαρχία**, οι **ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις**, η **αυτογνωσία** και ο **αυτοσεβασμός** είναι παράγοντες που βοηθούν σημαντικά στην προστασία του ατόμου από τον εθισμό στον τζόγο.

## Πώς αντιμετωπίζεται ο εθισμός στον τζόγο;

Σημαντική βοήθεια μπορούν να προσφέρουν η **οικογένεια**, οι **φίλοι** αλλά και άτομα που αντιμετωπίζουν το ίδιο πρόβλημα.

Για την απεξάρτηση του ατόμου από τον τζόγο σε αρκετές περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί να απευθυνθεί το άτομο σε ειδικά **κέντρα αποκατάστασης**. Σκοπός της απεξάρτησης είναι επαναφέρει την αίσθηση **χαράς και ελέγχου στη ζωή του ατόμου**.



# Θεραπευτική αντιμετώπιση

Κύριος στόχος της θεραπευτικής διαδικασίας του ασθενή είναι η κινητοποίηση αυτού προς την κατεύθυνση της **βαθμιαίας διακοπής** του τζόγου και η αναζήτηση τεχνικών για την μακροχρόνια αποχή αυτού από τα τυχερά παιχνίδια



# Τρόποι απεξάρτησης

- Ατομική συμβουλευτική – υποστήριξη
- Καταγραφή, επεξεργασία και κατανόηση της πορείας που έχει οδηγήσει στην προβληματική ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια
- Στρατηγική και μεθόδους για τη μείωση της ενασχόληση με τον τζόγο.
- Ανάπτυξη κινήτρων για την αποχή από το τζόγο
- Θεραπεία οικογένειας





# Μερικές συμβουλές σε άτομα εθισμένα στον τζόγο

- Περιορίστε την πρόσβαση σε τυχερά παιχνίδια
- Βρείτε δραστηριότητες που θα αντικαταστήσουν τον τζόγο στη ζωή σας
- Μην επισκέπτεστε χώρους μπαρ κλπ όπου υπάρχουν αυξημένες πιθανότητες να τζογάρετε
- Γεμίστε το χρόνο σας με υγιείς δραστηριότητες. Όταν βαριέστε ο τζόγος είναι πιθανότατα μία από τις πρώτες δραστηριότητες που κατακλύζουν το μυαλό σας, και είναι δύσκολο να αντισταθείτε.
- Προσέχετε να μην εθιστείτε σε κάτι άλλο στην προσπάθεια να αντιμετωπίσετε την εξάρτηση από τον τζόγο όπως αλκοόλ ή άλλες επικίνδυνες ουσίες ή δραστηριότητες
- Ο τζόγος δεν είναι τρόπος για να κερδίσετε χρήματα. Αντίθετα αν συνεχίσετε να παίζετε μπορεί να χάσετε σημαντικά χρηματικά ποσά.



# Μερικές συμβουλές σε άτομα εθισμένα στον τζόγο

- Προσπαθήστε να καταπολεμήσετε την επιθυμία σας για τζόγο.
- Αναβάλετε τον τζόγο
  - Ασχοληθείτε με τον αθλητισμό, αποκτήστε νέα χόμπι και προσπαθήστε να περνάτε όσο περισσότερη ώρα γίνεται με άλλα άτομα.
- Υπάρχουν τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας όπου μπορείτε να συζητήσετε το πρόβλημά σας με κάποιον ειδικό.
- Καταγράψτε τα πλεονεκτήματα της ζωής χωρίς τζόγο αλλά και τις αρνητικές συνέπειες αν συνεχίζετε τον τζόγο.



# Οι αρνητικές συνέπειες αν συνεχίσω τον τζόγο

- × Θα χάσω την εμπιστοσύνη της οικογένειάς μου και θα είναι πολύ δύσκολο να την ξανακερδίσω.
- × Οι άνθρωποι γύρω μου θα με αντιμετωπίζουν με περιφρόνηση.
- × Δεν θα έχω χρόνο για τίποτα.
- × Το οικονομικά μου προβλήματα θα γίνουν ακόμη χειρότερα.
- × Θα πρέπει να ξαναρχίσω να λέω ψέματα στα άτομα γύρω μου.
- × Δεν θα έχω χρήματα.
- × Θα αγχωθώ και θα πάθω κατάθλιψη.
- × Θα έχω προβλήματα υγείας.
- × Μπορεί να μείνω μόνος μου και θα χρειαστώ τη βοήθεια των άλλων.
- × Μπορεί να χάσω τον/τη σύντροφό μου ή ολόκληρη την οικογένειά μου.
- × Θα δημιουργήσω πρόβλημα στη δουλειά μου.



# Τα πλεονεκτήματα της ζωής χωρίς τζόγο

- ✓ Είμαι ελεύθερος.
- ✓ Έχω καλές σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους μου.
- ✓ Ζω μια ισορροπημένη και ήρεμη ζωή.
- ✓ Αισθάνομαι καλά για τον εαυτό μου.
- ✓ Μπορώ να λέω την αλήθεια στον κόσμο και δεν χρειάζεται να λέω ψέματα.
- ✓ Μπορώ να ζήσω μια φυσιολογική ζωή.
- ✓ Έχω χρήματα.
- ✓ Η δουλειά μου με κάνει ευτυχισμένο.
- ✓ Έχω αυτοπεποίθηση και σέβομαι τον εαυτό μου.
- ✓ Έχω περισσότερο χρόνο για χόμπι.
- ✓ Δίνω το καλό παράδειγμα στα παιδιά μου.
- ✓ Μπορώ να κάνω κάτι θετικό στη ζωή μου.



