



DEUTSCH – ARABISCH

جزء 1: معلومات

عندما يتحول اللهو إلى إدمان

هل يراودكم كثيراً الشعور بأنكم تفقدون السيطرة على سلوك اللعب الخاص بكم؟ أنتم تشعرون إذا مثل مئات الآلاف من الأفراد الآخرين في ألمانيا. لم تعد تمثل لكم ألعاب الماكينات وألعاب الكازينو والمراهنات الرياضية أو البوكر واليانصيب ذات الشيء لدى معظم الناس: لهو خاص بأوقات الفراغ. المتعة أصبحت إدماناً لديكم. لا يتوقف مئات الآلاف من الناس على اللعب إلا في حالة نفاذ المال لديهم. أما من يواصلون اللعب فهم هؤلاء الذين فقدوا المال ويستمررون من أجل إعادة استرداد الأموال المفقودة مرة أخرى. ومن يبدأ مرة في هذه الحلقة السلبية المفرغة للألعاب المعقدة لا يستطيع حينها التفكير في أي شيء آخر سوى اللعب أكثر وأكثر. أما المشاكل المادية، فهو أمر مقرر سلفاً. كما تتصاعد حدة المراهنات وغالباً ما تكون محفوفة بالمخاطر بشكل دائم. وتكون النتيجة هي الشعور باليأس والذنب. ويبقى كل من العمل والأصدقاء والعائلة بعيداً عن دائرة الاهتمام ويصبح اللاعب في عزلة متزايدة.

جزء 2: اختبر نفسك

إلى أي حد يعد سلوك اللعب لديكم شائناً؟

يمكنكم عبر الأسئلة التالية تقييم المخاطر الشخصية بشكل أفضل.

1. هل تأملتم كثيراً فيما يمكن أن تفعلوا بالمبالغ المراهن عليها في ألعاب القمار؟
2. هل تكون هناك أوقات يكون عليكم اللعب فيها أكثر من أي وقت مضى لمعايشة ذات الإثارة التي تعاشونها خلال المقامرة؟
3. هل حاولتم أكثر من مرة الحد من لعبكم للقمار أو حتى السيطرة عليه إلا أنكم تجدون صعوبة في ذلك؟
4. هل شعرت يوماً بالانزعاج أو الانفعال بعد محاولتكم الحد من ألعاب المقامرة أو التوقف عنها بشكل كامل؟
5. هل شعرت يوماً أنكم تلعبون هرباً من مشكلاتكم الشخصية؟
6. هل حدث لكم بشكل متكرر أنكم فقدتم المال ثم عاودتم اللعب من جديد بعد مرور أيام قليلة من أجل استعادة الأموال المفقودة مرة أخرى.
7. هل أخفيتكم كثيراً لعبكم المقامرة عن الآخرين (أعضاء العائلة على سبيل المثال) أو حاولتم فعل ذلك؟
8. هل مررتكم بمراحل أن أدى لعبكم للقمار إلى مشاكل في العلاقة مع عائلتكم أو أصدقائكم أو زملائكم أو معلميكم؟
9. هل اضطررت يوماً إلى جعل الآخرين يدفعون ديون لعبكم للقمار (أن يعاونوكم على الخروج من المأزق) بعد أن أصابكم اليأس بسبب وضعكم المالي؟

قد تكون كل إجابة بالإيجاب "نعم" دلالة على وجود مشكلة لديكم في سلوك اللعب.

جزء 3: تقديم المساعدة فيما يخص مشاكل ألعاب القمار للمعنيين والمقربين منهم

يمكن للمرء إعادة السيطرة على المشاكل المتعلقة بألعاب القمار مرة أخرى.

لتقديم المشورة والمعالجة والتي تمكن المعنيين من البدء مرة أخرى في حياة لا يشكل اللعب فيها مركز الاهتمام. هناك [برامج فعالة لتقديم المشورة والمعالجة](#)، والتي تمكن المعنيين من البدء مرة أخرى في حياة لا يشكل اللعب فيها مركز الاهتمام. تقوم مراكز الخدمات الاستشارية بالإجابة على الأسئلة المتعلقة بخطر الإدمان إلى جانب إمكانيات المعالجة وفقاً لخطة فردية خاصة، بالإضافة إلى تقديم المعاونة في البحث عن مجموعات [المساعدة الذاتية](#) والعروض الاستشارية الأخرى (الإرشاد فيما يخص الديون على سبيل المثال).

جميع هذه العروض تقدم بدون مقابل. بالإضافة إلى: تقديم الخدمة الاستشارية مع إمكانية إخفاء البيانات الشخصية عند الرغبة، وهي ليس لها أي تأثير على التصريح بالإقامة أو الخدمة المقدمة من مكتب الائتمان Schufa. يلتزم جميع المستشارين بالسرية المهنية القانونية ولا يحق لهم التصريح بأي معلومات دون الحصول على إذن مسبق.

وحيث أن تأثير الإدمان على ألعاب المقامرة قد يصل إلى أعضاء العائلة والشركاء والأصدقاء والمعارف، فإن أغلب [مراكز الخدمات الاستشارية](#) تقوم بتقديم خدماتها ودعمها لهؤلاء الأفراد أيضاً. كما لا يقتصر [برنامج الخدمة الذاتية](#) على تقديم المحادثات الجماعية للاعبين فقط، بل يتم ذلك بشكل خاص أيضاً للأشخاص المقربين من مدمني ألعاب القمار.

تتاح أغلب برامج المساعدة المحددة باللغة الألمانية. أما الأفراد الذين لا يجيدون التحدث باللغة الألمانية فيمكنهم في بعض الأحيان الاستعانة بخدمة الترجمة الفورية خلال الاستشارة. ويفضل في هذه الحالة الاستعانة بشخص موثوق به يكون على علم باللغة الألمانية من أجل تولى التواصل المباشر مع مركز الخدمة الاستشارية والاستعلام عن الإمكانيات الملائمة في الموقع.

كما يمكنكم إلى جانب عروض الاستشارات الشخصية الاستفادة أيضاً من خدمة الاستشارة والسرية لتقديم المشورة عبر الهاتف أو الإنترنت. تجدون الأرقام ووسائل الاتصال المتاحة عبر الصفحة الرئيسية على جهة اليمين.

كما يعتبر برنامج ["المعاونة لأفراد الأسرة \(Efa\)"](#) عبر الإنترنت خاصاً بأتباع مدمني لعب القمار.

وتقدم هيئة [Aufbruch Neukölln e.V.](#) خدمة استشارية باللغة العربية مقدمة خصيصاً للمعنيين وأقاربهم من خلال [الاستشارة عبر الإنترنت](#).

نقدم لكم فيما يلي بعض النصائح السلوكية الأولية فيما يخص مشاكل إدمان اللعب بالمقامرة فيما يلي:

عند الرغبة في الممارسة الذاتية:

- قوموا بمناقشة وضعكم مع أحد الأفراد الذين تثقون بهم (أحد أفراد العائلة/صديق/زميل).
- احرصوا على البحث في مراحل مبكرة عن الدعم من خلال إحدى مراكز الخدمات الاستشارية أو مجموعات المساعدة الذاتية.
- احمّلوا معكم أقل قدر ممكن من المال واعطوا بطاقة النقود الإلكترونية لأحد الأشخاص الذين تثقون بهم.
- قوموا بخصم النفقات الدورية (الإيجار والهاتف وما شابه) مباشرة بعد إيداع الراتب عبر خاصية أمر الدفع المستديم من خلال الحساب الخاص بكم.
- ابحثوا عن هواية تكون مصدر متعة لكم.
- ابعثوا جميع أشكال ألعاب المقامرة عن طريقكم.
- تحققوا إن كان بإمكانكم [فعل](#) اللعبة المفضلة لديكم.

في حالة كونكم أحد الأفراد المقربين لمدمني ألعاب القمار:

- تحدثوا مع أحد الأفراد من ذوي الثقة عبر ما لديكم من مخاوف. الحديث يخفف العبء!
- كونوا على تواصل مع أقاربكم وأصدقائكم وافعلوا لهم أشياء تجعلوهم يشعرون بمشاعر جيدة.
- تحدثوا مع ذويكم ممن يدمنون على لعب القمار بشكل صريح ولكن بموضوعية حول رؤيتكم ومخاوفكم. لكن لا تقوموا بالتهديد بالعواقب التي لن تتحملوها أو لا تريدها لاحقاً (الانفصال على سبيل المثال).
- لا تقوموا بإقراض أقاربكم المدمنين على اللعب أي أموال ولا تقوموا بتحمل سداد الديون عنهم. واحرصوا على عدم الكذب عليهم أو تولي مهام يكونوا هم المسؤولين عنها. أما في حالة وجود ضرورة ملحة على إتمام هذه المهمة، فاحرصوا على الاتفاق على شيء محدد ومؤقت إلى أضيق الحدود.
- قوموا بتأمين موجوداتكم المادية الخاصة (على سبيل المثال الحساب الخاص أو إدارة أموال تدبير المنزل)
- احرصوا على البحث عن الدعم من خلال إحدى مراكز الخدمات الاستشارية أو مجموعات المساعدة الذاتية.

لا يتحمل المركز الإقليمي لعلاج إدمان ألعاب القمار مسؤولية محتوى أي عروض مقدمة مع طرف ثالث

www.verspiel-nicht-dein-leben.de
www.verspiel-nicht-mein-leben.de
www.lsgbayern.de
www.aufbruch-spielsucht.de
<http://goo.gl/YHSdZ6>