



## Ne yapmalı?

## Ne yapmalı?

Genelde şu geçerlidir: Kendi davranışından şüpheye düşüldüğünde veya başkası için endişelenildiğinde danışma ofislerinde veya danışma telefon hattındaki profesyoneller yardımcı olabilirler. Ne kadar erken destek aranır o kadar çabuk bir çözüm bulunabilir!

### Birisi için endişelerim olduğunda ne yapmalı?

- Konuya ilişkin bilgi toplamalı
- Kendi endişeleri hakkında açıkça konuşmalı - en iyisi sakin ve nesnel bir şekilde, diğerine ithamlarda bulunmadan
- Örn. bu ana sayfa gibi bilgileri ilgili kişiye aktarmalı
- Danışma merkezleri aile yakınlarını da destekler, buralarda "içini dökme" olanakları bulunur
- Ödünç para verilmemeli, kredileri üstlenmemeli vs.
- Üçüncü kişi tarafından bağımlılığı kumardan men ettirme talebine ilişkin bilgi alınmalı

### Aklımda kumar oynamaktan başka bir şey olmayınca ne yapmalı?

- Kısa bir kendi kendini test durumu iyice kavramaya yardımcı olabilir
- Bir danışma ofisiyle iletişim kurmalı, orada örn. bir kendi kendine yardım grubu, ayaktan destek, yatarak tedavi gibi uygun önlemlerin seçiminde destek verilmektedir
- Maddi durumu tekrar kontrol altına alma konusunda borçlular için danışma merkezleri yardımcı olabilirler
- Almanya'da, casinolara girişi ve Loto-Toto oynama imkânlarını kendine yasaklattırma olanakları bulunmaktadır

